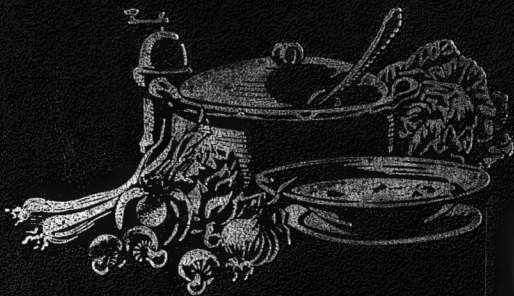


# موسوعة الطبخ

أول موسوعة عربية عالمية مصوّرة بالألوان



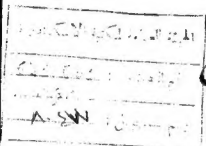






# مَوْسُوعَةُ الطَبَخِ

أول مَوْسُوعَة عربيّة عالميّة مُصَوَّرة بالألوان



المطبخ الأوروبي الثاني

٢ و

تركيّا

اليونان

أرمينيا

قبرص



إعداد وتأليف مجموعة من الاختصاصيين في عالم  
الغذاء بمشاركة ستين خبيراً من البلدان المختلفة.

الإشراف والتنسيق:

السيدة / رمزي خلف

التدقيق اللغوي:

السيدة / سونيا بيروتي

التدقيق العلمي:

السيدة / غادة سلوان

التصوير:

M.P.L. Modern Production Ltd.

الإخراج التقني والفني:

Network Advertising Agency - London

الطبعة الأولى: ١٩٩١

© EDIWONDERS S.A. - GENEVE 1991

No part of this work may be reproduced or utilised in any form or by any means without prior permission in writing from the publisher.

الملكية الأدبية والعلمية والفنية وجميع الحقوق المتعلقة بها محفوظة للناشر. ويحظر بصورة مطلقة وتحت طائلة المسؤولية القانونية أي اقتباس أو نقل أو استعمال مضمون هذه المطبوعة أو أي جزء من المضمون بإية وسيلة كتابية أو طباعية أو سمعية أو بصرية أو مصورة، من دون موافقة الناشر المسبقة.

الإنتاج والتوزيع:

الشركة الشرقية للمطبوعات ش.م.م.





# تركيا

المطبخ التركي احد اقدم المطابخ العالمية واغناها. وبفضل جسر البوسفور، الواصل آسيا بأوروبا، اكتسب المطبخ التركي نكهتين: الشرقية والغربية.

أحد أهم عناصر المطبخ التركي اللبن، ويدخل في أكثر أنواع الحساء والمعجنات والحلويات. الارز عنصر آخر مهم يرافق اللحوم وتُحشى به الخضار. في المقابل، لا تستعمل الأعشاب، كالبيقدونس والشيث والنعناع وسواها، إلا بكميات قليلة. يمكن اختصار النكهات المتنوعة للأصناف الشعبية التركية بذكر صنفين، أحدهما بحري والثاني أساسه لحم الغنم.

أحد الأطباق المفضلة لدى الأتراك والسياح أيضاً، سمك مشوي بالسيخ فوق الفحم، تنتشر رائحته المشبهة على ضفاف البوسفور أكثر أيام السنة.

طبق آخر أصيل، اسمه «بونر كباب» مصنوع من لحم الخروف المشوي، وهو المسمى في الدول العربية شاوريما.

من أشهر أطباق المطبخ التركي أيضاً، الأصناف الزيتية. المعروف أن الانتاج الزراعي التركي ضخم ومتنوع وأهم موارده الزيت. من الأصناف الشهيرة أيضاً، المعجنات التي تستهلك في كل المناطق التركية. وفي مجال الشهرة، لا بد من ذكر القهوة التركية، التي أخذها الأتراك عن العرب ونقلوها بدورهم إلى الغرب.

تقديم الوجبة التركية يقضي بوضع المقبلات وسائر الأطباق كلها على المائدة دفعة واحدة، وكلما فرغ طبق يستبدل بآخر.

من مميزات المطبخ التركي أنه نقل عن الشرق والغرب أصنافاً من الطعام والشراب، كانت أساساً اعتمدته بلدان كثيرة وطوّرت مع الزمن، ليضيفي كل منها عليه نكهته المفضلة والمميزة.



## مقبّلات

### ايمام بايلدي

Emam Baydy

يقدمان معشر الطماطم والبقدونس. يستأر بمذاقه اللذيذ.  
يؤكل بحداً إلى جانب الأطباق الرئيسية.  
عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: ساعة. مدة الطهي: خمس  
وربعون دقيقة.

#### المقادير

- كيلو غرام من الباذنجان
- كأس من زيت نباتي
- أربع حبات من البصل
- طماطة صغيرة من
- معرقة ناعماً
- حبات من الطماطم
- رأس من الثوم
- حزمة من البقدونس
- معرقة
- ملعقة صغيرة من
- السكر الناعم
- ملح بحسب الرغبة
- كاسل من الماء

#### التحضير

يسخن الزيت في وعاء ويقل فيه البصل والثوم حتى يذبل.  
تتبع الطماطم في ماء مالح مدة خمس دقائق ثم تقشر وتقطع  
إلى قطع صغيرة. تضاف مع البقدونس المفروم إلى الوعاء.  
يخلط الكل جيداً. ينثر الملح ويحرك.  
يؤكل الباذنجان. يقل ثم يضاف جالبه ويحرك بالعلبة  
الصغيرة يترك في الصينية ويهرق الماء. ينثر عليه السكر الناعم  
والمح.  
تغطى الصينية وتطهى على نار متوسطة حتى يتغير منها  
الماء. يقدم الطبق بارداً.

البقدونس نبات من الفصيلة الخيمية.  
يُعرف باسم مقدونس، ويسمى أيضاً  
مكرهس رومسي، وكنباس صغريه  
ومقدونس وقد يُعتبر سبتيانيا وحوش  
كثير الأيض المتوسط المولدين الأصليين  
هذه النبات استعمله هيراس الأفرق  
والرومان في الحلق السهلة والصداء فوائد  
الطبية عديدة ومفيدة لاحتوائه فيتامينات  
ولساح.





# زيتين باليه فاسوليه

Ziteen Paleh Fassolieh

لوبياء بالزيت مع البصل والطماطم. تقدم باردة مع البصل الأخضر والبطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعة.

## التحضير

تنظف اللوبياء وتزال خيوطها الجانبية ثم تقطع الى قطع صغيرة. يقرم البصل ناعماً. يستخن الزيت في وعاء ويقل في البصل على نار متوسطة حتى يذبل. تضاف الطماطم المفرومة الى مقلاة البصل مع التحريك بملعقة خشبية. تضاف قطع اللوبياء الى الخليط وتقلب حتى تذبل. يصب فوقها الماء الممزوج بالسكر والملح. يغطي الوعاء ويترك على نار متوسطة حتى يغلي الماء ثم تخفف النار ويترك حتى تنضج اللوبياء. يقدم الطبق بارداً.

## المقادير

- |                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| ○ كيلو غرام من اللوبياء | ○ ملعقة صغيرة من السكر   |
| ○ حبتان من البصل        | ○ ملحقة صغيرة من الملح   |
| ○ حبتان من الطماطم      | ○ نصف كاس من زيت الزيتون |
| ○ مفرومتان ناعماً       |                          |
| ○ كاس من الماء الفاتر   |                          |

# بيلكي

Pilaky

طبق من الفاصولياء بالخر. يقدم بارداً ومزيناً بحلقات الليمون الحامض.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

## المقادير

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| ○ أربع كؤوس من حبات الفاصولياء البيضاء | ○ ثلاث حبات من الطماطم         |
| ○ حبتان من الجزر                       | ○ ثلاث حبات من البصل           |
| ○ حبة من الفليفلة                      | ○ كاس من زيت نباتي             |
| ○ الخضراء                              | ○ ثلاث حلقات من الليمون الحامض |
| ○ عشرة فصوص من الثوم مدقوقة            | ○ ملح بحسب الرغبة              |

## التحضير

تنقى حبات الفاصولياء وتنقع ليلة كاملة في الماء الدافئ ثم تغسل وتسلق في وعاء مليء بالماء على نار متوسطة حتى تنضج. ترفع وتصفى. يفرم البصل والطماطم ناعماً ويقطع الجزر والفليفلة والخضراء ناعماً أيضاً.

يستخن الزيت في وعاء على نار متوسطة. يقل في البصل والثوم حتى يذبل. تضاف اليهما الطماطم والجزر والملح والفليفلة الخضراء. يقلب الخليط جيداً وتضاف حبوب الفاصولياء المسلوقة. يترك الخليط على نار متوسطة حتى يغلي ثم تخفف النار ويترك في الوعاء المغطى حتى ينضج. يصب في طبق التقديم. يزين بحلقات الليمون. يقدم بارداً.

تشبه اللوبياء، الفاصولياء والبنازلاء من حيث الشكل الخارجي، لكنها تختلف عنها في تركيبها وقيمتها الغذائية. تتألف اللوبياء من ٨٦,١٪ ماء و٢,٤٪ بروتين، و٠,٢٪ مواد دسمة، و٧,٦٪ مواد نشوية، و١,٥٪ الألياف، اما قيمتها الحرارية فتبلغ ٣٥ وحدة حرارية فقط.



## بیر دولماسیه

Piper Dolmaseh

قليلة خضراء معشوية بالآرز والحمر والزبيب والستق  
الطهي: تُرَى بهرتاج الشطاب، تُزَال باردة  
عند الانضغاط، قطعة حدة الانضغاط ساعة، مدة الطهو  
خمس وأربعون دقيقة

### المقادير

○ نصف كيلو غرام من البصل	○ حزمة من البقدونس
○ قاس من الآرز	○ ملح وفلفل اسود
○ نصف كيلو غرام من الضماط	○ زيتناج يابس بحسب الراحة
○ كيلو غرام من الخبثالة	○ زبيب وصفتي حامي
○ الخضراء	○ بحسب الراحة
○ عصير ليمونة حلوة	○ حبة من الضماط معلمة
○ قاس من زيت نباتي	○ ألي دولق

### التحضير

يُطبخ الآرز مدة نصف ساعة ثم يصفى  
يُخفق البصل الى حبات  
يسخن الزيت في وعاء ويقلي فيه البصل على نار خفيفة  
حتى يذبل، يضاف الآرز ويحرك باستمرار  
تدريج الضماط ثم تصاف الى الوعاء مع الزبيب والستق  
الطهي وعصير الليمون ويضاف الطهو مدة ربع ساعة يرفع  
من النار ويترك ليبرد يجرم البقدونس ناعماً ويضاف الى  
المخلوط مع الصماط اليابس والملح والفلفل الاسود  
يُزال رأس كل حبة من الخبثالة ويسرع منها البسر  
تحتل بالمخلوط المحضر وتغطى كل حبة بقطعة من الضماط  
دائرية الشكل، تُرتب في وعاء صيني يضاف ليه قليل من  
الماء يترك الوعاء على نار متوسطة حتى يفي ثم تحلف قدر  
ويرفع الطهو حتى تشجع حبات الخبثالة الصمراء  
تقدم باردة

## ارناووط جيري

Arnaout Gere

كبد مقلي. يقدم مزيناً بالبقدونس المفروم وحلقات البصل.  
يؤكل ساخناً الى جانب صلصة الثوم وعصير الليمون  
الحامض.  
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو:  
عشرون دقيقة.

### المقادير

- ربع كيلوغرام من كبد
- الغنم أو البقر (القصبة)
- نصف كأس من الدقيق
- أربع حبات من البصل
- مقلّعة الى حلقات
- ملحقة كبيرة من الفليفلة
- نصف حزمة من
- البقدونس مفروم
- كاسان ونصف من سمّن
- ملح وبهار أبيض وبهار
- أسود بحسب الرغبة
- نباتي

### التحضير

يقشّر الكبد. يقطع الى قطع متوسطة الحجم. يغسل جيداً  
بالماء ثم يصفى. يضاف مسحوق الفليفلة الحمراء الى قطع  
الكبد وتخلط به جيداً، ثم تغسّل كل قطعة بالدقيق وتقلّى في  
السمّن على نار متوسطة الحرارة.  
ترتّب قطع الكبد في طبق وتغطّى بحلقات البصل ثم ينثر  
عليها البقدونس والبهار الأبيض والأسود والملح.  
يقدم الطبق ساخناً.

## دوماتسلي داناديلي

Domatsly Danadely

لسان بصلصة الجزر والبقدونس والطماطم. يقدم مزيناً  
بشرائح الفليفلة الخضراء والبقدونس المفروم.  
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة  
ونصف.

### المقادير

- كيلوغرام من لسان البقر
- حبتان من البصل
- حبتان من الطماطم
- مفرومتان
- حبة من الجزر مقطعة
- حبة من الفليفلة
- الخضراء للتزيين
- ملحقة كبيرة من الدقيق
- كاسان من مرق اللحم
- حزمة ونصف من
- البقدونس مفرومة
- ملحقة كبيرة من
- سمّن نباتي
- كاسان من الخل الأحمر
- ملح وبهار بحسب
- الرغبة
- أربع كؤوس من الماء

### التحضير

يوضع اللسان في وعاء كبير مع الماء والخل. تقرم بصلّة  
وتضاف اليه مع الملح والبهار. يسلق اللسان على نار قوية  
حتى ينضج ثم يرفع من الوعاء وتنزع قشرته الخارجية  
السميكة.  
تقزم البصلّة الثانية وتقلّى بالسمّن مع الجزر والبقدونس.  
يضاف الدقيق والطماطم الى مرق اللحم. يصبّ المرق فوق  
خليط الجزر ويحرك الكل جيداً. يقطع اللسان الى قطع صغيرة  
تضاف الى الصلصة.  
يطهى الكل على نار خفيفة مدة عشر دقائق. يزيّن الطبق  
بقليل من البقدونس والفليفلة الخضراء المفرومة ويقدم ساخناً.

## بورولشيہ سالاتاسیہ

Borolsheh Salataseh

سلطة الأرضي شوكي مع البصل والبقدونس. تؤكل الى جانب شرائح اللحم او السمك.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة.

## التحضير

تُنزع الاوراق القاسية عن حبات الارضي شوكي. تُغسل جيداً وتسلق بالماء المضاف اليه قليل من عصير الليمون وتترك حتى تنضج.  
تُرفع من الماء ويزال عنها باقي الاوراق القاسية ويحتفظ بالاوراق الطرية واللبن. تُرتب في طبق عميق. يضاف اليها البصل والبقدونس والملح وعصير الليمون وزيت الزيتون. يُخلط الكل جيداً ويقدم.

## المقادير

- |                                      |                              |
|--------------------------------------|------------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من الارضي شوكي        | ○ نصف حزمة من البقدونس مفروم |
| ○ اربع حبات من البصل مقطعة الى شرائح | ○ ربع كاس من زيت الزيتون     |
| ○ عصير ليمونة حامضة                  | ○ ملح بحسب الرغبة            |



## — باتليجان سالاتسيه —

Batlyjan Salatsch

سلطة الباذلج مع الشلغم والنبالة الخضراء للحويلا  
والجسل تقدم مع اللحوم المشوية  
بعد الإفطار خضراء، حبة للتصريح، خضس وزرعيون دققة

### المكونات

- بازلج خراش من الباتليجان
- خضس من الشلغم
- بطيخ من الباذلج
- لوزج حبات من القالبقة
- الخضراء مطوية
- صلح يصبب القزينة
- بادلجس مطوي للزينة
- الصلح الحوم
- نصف كأس من زيت
- الزينة
- صلح لينة حارة
- نصف مطوية خضراء

### التصريح

يشوي البازلج في الفرن، يسلق دودس بالقشوة حسب  
لونه يصفب كمية الزيت ويصفب الزينة، ويصفب من الملح  
يصلح لكل حبة، تشطب فيه الشلغم والنبالة الخضراء  
المشوية والصلح خضراء يصبب الزيت من القزينة تشطب  
الصلح وتزين بالبازلجس

ظهر القومون، اصلاً في آسيا وأرغوت  
رزاقه في حوض البحر الأبيض المتوسط  
ومنه انتقلت إلى أوروبا يستعمل الناس  
كغذاء خضراء من بعض الأوعية والأفراش  
كالباذلج والنباتات والروماتيزم والشلغم  
والزينة الكبد والانتانات الحوية ويصفب  
سراً تشطب بهده القزينة الطعاجة إلى الحكة  
جداً عن القزينة والروماتيزم



## يوجورتلو باتليجان سالاتاسيه

Yoghortloo Batlijan Salataseh

سلطة الباننجان مع اللبن الزبادي. من المقبلات التركية الشهيرة. تقدّم الى جانب شرائح اللحم والسّمك. عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: اربعون دقيقة.

### المقادير

- ثلاث حبات كبيرة من الباننجان
- اربع كؤوس من اللبن الزبادي
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقتان صغيرتان من الملح

### التحضير

يشوى الباننجان على نار قوية. يقشّر ويهرس جيداً. يخلط الثوم مع اللبن ويضاف اليهما الباننجان والملح. يقلّب الكل حتى يتجانس الباننجان مع اللبن. يوضع الخليط في طبق التقديم. يصب على سطحه الزيت. يقدم الطبق بارداً.

## سيفيتز سالاتاسيه

Cevitz Salataseh

سلطة السلق مع الجوز. من الأصناف المقلّبة والسريعة التحضير. تقدّم الى جانب الأطباق الرئيسية. عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة.

### المقادير

- نصف حزمة من السلق
- كاس من الجوز المطحون خشناً
- ملح بحسب الرغبة
- ربع كاس من زيت الزيتون
- عصير ليمونة حامضة

### التحضير

تسلق أوراق السلق على نار خفيفة. تقرم وترتّب في طبق خاص بالسلطة. يضاف اليها الجوز وزيت الزيتون وعصير الليمون والملح. تحرك السلطة وتقدّم.



## يايليه شورباسيه

Yayleh Shorbaseh

حساء اللحم مع الارز والبيض والدقيق. صنف مغذٍ ولذيذ الطعم. يُقدَّم مزيّناً بالنعناع اليابس.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: عشرون دقيقة.

### المقادير

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| ○ ثماني كلوس من مرق اللحم              | ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة     |
| ○ نصف كأس من الارز                     | ○ ملعقة كبيرة من النعناع اليابس |
| ○ صفار بيضة مخفوق                      | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة         |
| ○ نصف كأس من الدقيق                    | ○ كاسان من الماء                |
| ○ نصف كيلوغرام من اللحم المفروم ناعماً |                                 |

### التحضير

يُسخّن المرق في وعاء. يُسلق فيه اللحم والارز. ينثر الملح والبهار. يُترك الوعاء على النار حتى ينضج اللحم والارز. يُمزج الدقيق وصفار البيض والماء. يصب تدريجاً في الوعاء ويحرك باستمرار. يترك الكل على نار قوية مدة ثلاث ساعات ثم يُرفع عن النار ويصب في طبق الحساء العميق. تسخن الزبدة مع النعناع. توزّع على سطح الحساء. يُقدّم ساجناً.







## تاووكلو شهريه شورباسيه

Taouklou Shahryeh Shorbeseh

حساء الدجاج مع الشعيرية. صنف لذيذ المذاق، تبرز فيه نكهة الفلفل الاسود. يمكن تناوله مع شرائح الخبز المحمص. عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: خمس وأربعون دقيقة. مدة الطهو: نصف ساعة.

### التحضير

يُسلق الدجاج في الماء. يرفع وينزع منه العظم والعجل. يقطع الى قطع صغيرة. يعاد الى الوعاء ويضاف اليه الملح والشعيرية. يترك على نار متوسطة حتى تنضج الشعيرية. تُخفق البيضضة مع عصير الليمون. تصب تدريجاً في الوعاء مع التحريك المستمر. يصب الحساء في طبق عميق. ينثر عليه الفلفل الاسود. يقدم ساخنًا.

### المقادير

- نصف كيلو غرام من قطع الدجاج
- كاس من الشعيرية
- بيضة
- عصير ليمونة حلوة
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- ثلاث كؤوس من الماء

## اون شورباسيه

Aun Shorbaseh

حساء البصل بالخيز الاقريجي. من الاطباق التركية الاولى.

يضاف اليه الجبن المبشور قبل تقديمه.

عدد الأشخاص: ثمانية. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

- ثماني كؤوس من مرق اللحم
- ملحوظان كبيرتان من السمّن
- ربع كاس من الدقيق
- اربع حبات من البصل مفرومة ناعماً
- كاسان من جبن الشقشوق المبشور
- سبع قطع من الخبز الاقريجي
- ملح وبهار بحسب الرغبة

### التحضير

يُسَخَّن السمّن في وعاء ويُغلى فيه البصل على نار متوسطة حتى يذبل. يضاف اليه الدقيق. يحرك الكل مدة خمس دقائق. يصب مرق اللحم وينثر الملح والبهار. يغطى الوعاء ويترك على النار مدة نصف ساعة. تنصّر قطع الخيز. يصب الحساء في طبق عميق يمكن وضعه في الفرن. يغطى بقطع الخيز. ينثر الجبن على سطحه. يُبخّل الطبق الى فرن متوسط الحرارة مدة ربع ساعة حتى يسيل الجبن. يُقدّم الحساء ساخناً.

## دويون شورباسيه

Doyon Shorbaseh

والبصلة المقطعة والملح والبهار. يُترك الكل على نار متوسطة حتى ينضج اللحم.

يقلب الدقيق مع ملحنتين من السمّن على نار خفيفة مدة ثلاث دقائق. يضاف المزيج الى الوعاء.

يُمزج صفار البيض مع عصير الليمون ويُصب فوق الخليط يحرك الكل جيداً. يُصب في طبق عميق. تُسخّن ملقة من السمّن مع الفلفل الحريف. تُوزّع على الحساء. يُقدّم الطبق ساخناً.

حساء لحم الغنم مع الجزر والبصل. يمتاز بمذاقه الحريف.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

- ثماني كؤوس من الماء
- ربع كيلوغرام من لحم الغنم المقطع ناعماً
- نصف كيلوغرام من العظام
- ثلاث ملاعق كبيرة من السمّن
- نصف كاس من الدقيق
- بصلة مقطعة
- حبة من الجزر
- صفار بيضتين
- عصير ليمونة حامضة
- ملقة صغيرة من الفلفل الاحمر الحريف
- ملح وبهار بحسب الرغبة

### التحضير

يُقشر الجزر ويقطع ناعماً، يضاف الى اللحم والعظام والماء

اثبت للرب الحديث منافع البصل في قتل جراثيم التيفوس وإدرار البول وتقوية الاعصاب. وينصح به ايضاً في حالات تشنّج الكبد والاستسقاء وتورّم الساقين وانتفاخ البطن وبعض امراض القلب.

## كيرميزيه مارجميك شورباسيه

Kermiseh MarjmeK Shorbaseh

حساء العدس الاحمر. من الاطباق التركية الاولى. صلبت  
المكونة من مرق اللحم واللبن (الطيب) والبيض تُكسبه مذاقاً  
خاصاً.  
عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: اربعون دقيقة. مدة  
الطهو: نصف ساعة.

### التحضير

يُسلق العدس في وعاء مدة نصف ساعة ثم يصفى.  
يُفرم البصل ويُقلى بالزبدة على نار خفيفة حتى يذبل.  
يضاف اليه الدقيق. يُقلب الكل مدة دقيقتين. يُضاف العدس  
ومرق اللحم واللبن وصفار البيض الى خليط البصل وينثر  
الملح والفلفل الاسود. يُترك الخليط على نار متوسطة حتى  
ينضج. يُقدم الحساء ساخناً.

### المقادير

- اربع كؤوس من مرق اللحم
- نصف كاس من اللبن (الحليب)
- صفار بيضة
- ملح وفلفل اسود
- بحسب الرغبة
- كاس من العدس الاحمر
- بصلة متوسطة الحجم
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ربع كاس من الدقيق

## ياشيل مارجميك شورباسيه

Yashyl MarjmeK Shorbaseh

حساء العدس الاخضر مع الشعيرية. يؤكل مع الخبز  
المحمص والبطاطا المقلية.  
عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: عشر دقائق. مدة  
الطهو: اربعون دقيقة.

والشعيرية والفلفل الاحمر والنعناع اليابس.  
يترك الخليط على نار قوية حتى ينضج. يُصب في طبق  
عميق. يسخن السمن مع الفلفل الاسود ويوزع على سطح  
الطبق.  
يُقدم الحساء ساخناً.

### المقادير

- كاس من العدس الاخضر
- عشر كؤوس من الماء
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- كاس من الشعيرية
- ملعقة صغيرة من الفلفل الاحمر
- بصلة
- ملعقة صغيرة من النعناع اليابس
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المخلقة (رب)
- ملح وفلفل اسود
- بحسب الرغبة

يحتل الفلفل راس قائمة التوابل، لانه  
اغلاها سعراً واكثرها استهلاكاً. ينبت  
الفلفل في المناطق الاستوائية الشديدة  
الحرارة. يستخرج من شجرة Piper  
Nigrum المنتشرة في اندونيسيا والهند  
ومدغشقر والهند الصينية.

الفلفل انواع والوان، والابيض منه هو الاندر  
ويتميز بطعمه الحريف وعطره الزكي.

### التحضير

يُفرم البصل. يخلط مع صلصة الطماطم المكثفة والملح في وعاء.  
يضاف اليه الماء ويترك حتى يغلي. يضاف العدس الاخضر



# سيزيليه كويلو شورباسيه

Sebzely Koylou Shorbaseh

حساء البازلاء والجزر والبطاطا. يكسبه الكرفس نكهة خاصة.  
يؤكل ساخناً الى جانب شرائح اللحم.  
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: خمس عشرة دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- بصلة متوسطة الحجم
- كاسان من البازلاء
- كاس من الجزر المقطع
- كاس من البطاطا
- المقطعة
- ضلعان من الكرفس
- مقطعان
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- خمس كؤوس من مرق اللحم
- ملعقتان كبيرتان من سمّن نباتي

## التحضير

يُفرم البصل. يُقلى بالسمّن مدة ثلاث دقائق. تضاف البازلاء والجزر والبطاطا والكرفس. يمزج الدقيق مع المرق ويصبّ فوق الخليط يحرك الكل جيداً. يترك الخليط على نار قوية مدة نصف ساعة حتى ينضج. يصبّ في طبق عميق. يُقدّم الحساء ساخناً.

# دوماتس شورباسيه

Domates Shorbaseh

حساء الطماطم بالجبّن. صنف شهّي وسريع التحضير. يمكن اضافة اللحم اليه.  
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- ثلثي كؤوس من مرق اللحم
- أربع حبات من الطماطم
- بصلة
- نصف ملعقة كبيرة من سمّن نباتي
- ملعقة صغيرة من الدقيق
- نصف كاس من جبّن القشقوان المبشور
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة

## التحضير

يفرم البصل. يُقلى بالسمّن حتى ينضج. تقطّع الطماطم وتضاف الى البصل مع الدقيق. يُقلب الكل بملعقة خشبية.

يصبّ مرق اللحم وينثر الملح والفلفل الاسود. يترك الحساء يغلي على نار متوسطة حتى ينضج. ينثر الجبّن المبشور. يرفع الحساء عن النار. يُقدّم ساخناً.

تعتبر البطاطا من اغنى الاغذية بالطاقة الحرارية لما تحويه من نشاء وبروتين، وهي على انواع: منها الاسمر والاحمر، ومنها الكوكر ومنها المقطع. تحتوي على الكلس والحديد واليوتاس وخصوصاً الفيتامين سي. سلق البطاطا يجعلها اسهل هضماً من قليها. في حالة القلي تمتص البطاطا تسعة في المئة من وزنها دهناً، فتصير عسيرة الهضم على الحصابين بأقلاب معدية.

# مان مان

Man Man

طبق من الخضار بالببيض. شهى للذائق، سريع التحضير. من الاصناف المقلية. يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس عشرة دقيقة.

## التحضير

تغسل حبات الطماطم، تقشر وتقطع الى قسمين. ينزع بزرها وتقطع ناعماً. يفرم البصل والفليفلة الخضراء والبقدونس.

يسخن السمن في مقلاة على نار متوسطة ويقلل فيه البصل المفروم والفليفلة حتى يذبل.

تضاف الطماطم ويترك الخليط على النار مدة خمس دقائق ويحرك بملعقة خشبية من حين الى آخر. يرش الملح. ينثر البقدونس المقروم ويقلب بضع دقائق حتى يذبل. يكسر البيض فوق الخضار المقلية. تترك المقلاة على النار حتى يجمد بياض البيض. يرش البهار. يقدم الطبق ساخناً.

## المقادير

- |                                 |                            |
|---------------------------------|----------------------------|
| ○ خمس بيضات                     | ○ نصف حزمة من البقدونس     |
| ○ اربع حبات من الطماطم          | ○ ملعقة كبيرة من سمن نباتي |
| ○ حبة من البصل                  | ○ ملح ويهال بحسب الرغبة    |
| ○ ثلاث حبات من الفليفلة الخضراء |                            |



# شيلبير

Shelbeer

## التحضير

يُمَلأ نصف وعاء بالماء ويضاف اليه الخل والملح ويترك على نار متوسطة حتى يغلي.  
تكسر كل بيضة في طبق صغير. تصب في الماء المغلي ويجمع البياض حول الصفار بملعقتين ويترك البيضة مدة ثلاث دقائق حتى يجمد البياض حول الصفار.  
ترفع البيضة بملعقة مثقوبة وتكرر العملية لباقي البيض بالطريقة نفسها.  
يُدَوَّب السمن في مقلاة على نار خفيفة وتنتثر عليه الفليفلة الحمراء ثم يصب مزيج السمن على اللبن الزبادي ويخلط معه جيداً.  
يرتب البيض في طبق التقديم ويوزع على سطحه مزيج اللبن والسمن. يقدّم الطبق ساخناً.

طبق تركي شهبي. اسلمه بيض مكسب باللبن الزبادي. يعتبر كصنف من المقبلات.  
عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: عشرون دقيقة. مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- |                                  |                                |
|----------------------------------|--------------------------------|
| ○ ست بيضات                       | ○ ملعقة صغيرة من               |
| ○ ملعقة كبيرة من الملح           | ○ مسحوق الفليفلة               |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الخل        | ○ الحمراء الحلوة               |
| ○ نصف كيلو غرام من اللبن الزبادي | ○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي |
|                                  | ○ أربع كؤوس من الماء           |

# كيماليه يومورتا

Kemalah Yomorta

طبق شهبي من اللحم والخضر والبيض. سريع التحضير. يقدّم إلى جانب سلطة الخس.  
عدد الأشخاص: أربعة. مدة التحضير: عشرون دقيقة. مدة الطهو: أربعون دقيقة.

## المقادير

- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| ○ ست بيضات                             | ○ حبة من البصل                |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة            | ○ رشة من الكون                |
| ○ نصف كس من لحم العجل أو الغنم المفروم | ○ رشة من الطفال الأحمر الحريف |
|  | ○ ملح ويهار بحصب الرغبة       |

## التحضير

يفرم البصل ناعماً. تذوّب الزبدة في مقلاة على نار متوسطة. يقلى فيها البصل حتى ينبل. يضاف اللحم المفروم والملح. يقبّل الكل حتى ينضج اللحم.  
يكسر البيض فوق الخليط. يُنثر عليه البهار ويترك على النار حتى ينضج البيض.

اسلق اللحم يُنصح بغمره بالماء البارد ثم وضعه على نار معتدلة على أن تقوى الحرارة تدريجاً. الجدير نكره هو أن اللحم يفقد الكثير من مركباته الغذائية التي تختلط بمرقه، سواء تمّ سلقه بالطريقة التقليدية أو في الأوعية الضاغطة على البخار (برسنق).





# تالاش بوريي

Talash Beurayeh

فطائر محشوة باللحم المفروم والبصل. تقدم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: اربعون دقيقة.

## التحضير

تُغَوَّب الزبدة في مقلاة. يُقلى فيها البصل حتى يذبل. يُضاف اللحم ويترك مدة خمس دقائق على نار خفيفة. يُنثر الملح والفلفل الاسود ويضاف الماء. يُترك الخليط على النار حتى ينضج. يُمدَّ العجين بشويك فوق مسطح مرشوش بالدقيق. يُوزَّع الحشو في وسط العجين الموزق. تُثنى اطراف العجين على شكل مثلث ثم يُرتب في طبق الفرن. يُسخن الطبق الى فرن متوسط الحرارة. يترك مدة نصف ساعة حتى يحمر سطحه.

## المقادير

- كيلو غرام من لحم البقر مفروم ناعماً
- بصل مفروم ناعماً
- بيضة مخفوقة
- ملعقة صغيرة من اللّفل الاسود
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- نصف كيلو غرام من العجين الموزق
- نصف كأس من الماء



## بوف بوريري

Beuf Bourayeh

ينخل الدقيق ويُضلف اليه الملح. يُحفر في وسطه وتوضع في الفرن ملحقة بكبيرة من السمن وكأس من الماء وعصير الليمون.

يُعجن الكل جيداً حتى يتماسك العجين. يُغلى العجين بقطعة قماش مبللة بالماء ويُترك جانباً مدة نصف ساعة ليرتاح.

يُمدّ العجين على مصطح مرشوش بالدقيق. يُرقق بالشويك حتى يصعب بسماكة يستمر واحد. يدهن بالزبدة ويُلف على بعضه. يُغلى بقطعة قماش رطبة ويُترك مدة ساعة.

يُكزّر رقّ العجين ليصير بسماكة اصبع. يُقطع الى مربعات عرض كل مربع منها اصبعين. يُغلى بقطعة قماش مبللة بالماء ويُترك مدة ربع ساعة. يُخلط اللحم والزبدة والبصل والملح والبهار جيداً.

تُفكّس المربعات بالزيت ثم تُرقق من جديد ويُوزع على كل مربع قليل من حشو اللحم. تُثنى الزوايا الى الوسط حتى تأخذ شكل ظرف.

تخفق البيضه جيداً. تُضاف اليها ملحقة صغيرة من الزيت وملحقة كبيرة من الماء. يُحرك الكل باستمرار حتى يتجانس المزيج. تُدهن مربعات العجين بالمزيج المحضّر.

تُرتب المربعات في طبق خاص بالفرن. يُنخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة، وتترك فيه مدة نصف ساعة تقريباً حتى تحمر المربعات.

فطائر باللحم المفروم، تؤكل ساخنة أو باردة مع اللبن الزبادي.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### المقادير

○ ثلاث كؤوس ونصف	○ ملحقة صغيرة من
كاس من الدقيق	عصير الليمون الحامض
○ ملحقة كبيرة من الملح	○ ملحقتان كبيرتان من
○ ثماني ملاعق كبيرة من	الدقيق
الزبدة	○ نصف كاس من زيت
○ كاس من الماء	نباتي
○ كاس ونصف من سمن	○ بيضة
نباتي	
مقادير الحشو	
○ ربع كيلوغرام من اللحم	○ ملحقتان كبيرتان من
المفروم	الزبدة
○ ثلاث حبّات من البصل	○ ملح وبهار بحسب
مفرومة ناعماً	الرغبة

### التحضير

يُنوّب السمن مع سبع ملاعق كبيرة من الزبدة في وعاء على نار خفيفة.

## كاتمر

Katmar

فطائر بالطحينة مقوية بالسمن. تتعمّ مقلاة بالبنس. تؤكل ساخنة كوجبة صباحية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: خمس عشرة دقيقة.

### المقادير

○ كاسان من الدقيق	○ كاس من اللبن
○ نصف كاس من الماء	○ طحينية بحسب الحاجة
○ كاس من السمن الغروب	○ رشّة من الملح
○ كاس من الزيت	

### التحضير

يُخلط الدقيق مع الملح والزيت. يفرق الكل جيداً حتى يمتص الدقيق كل الزيت. يضاف الماء ويمجن باليدين.

يُقطع العجين الى قطع بحجم حبة الجوز. تدهن ترق كل قطعة بالشويك بسماكة نصف اصبع. تدهن بالطحينة بفرشاة. يعاد عجنها باليد ثم ترق مرة ثانية.

يسخن السمن في مقلاة وتقلي فيه رفائق العجين حتى تحمر. ترفع وترتب في الطبق ويوزع عليها اللبس. تقدم الفطائر ساخنة.

# كيماليه بينديه

Kemalah Bendeh

فاطمة مصدرة بالقلم والطابع واليدوس تُمَدَّر في القرن  
تقدم إلى جانب سلطة للكلوف أو الحنَّ  
عدد الإستهلاك، مكة، مدة التحضير نصف ساعة، مدة الطبخ  
عشرون دقيقة

## المقادير

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| • ربع كيلو غرام من لحم | • ملح وفلفل أسود       |
| • لحم لافروم           | • زيت نباتي لتقلي      |
| • بصلة                 | • صلصة كبيرة من الزبدة |
| • حبات من الطماطم      | • مكعب من عصبة الخبز   |
| • نصف حزمة من          | • البقدونس             |
|                        | • بيضة مفروكة          |

## التحضير

يُغمر البصل والطماطم والبقدونس ناعماً ويخلط الكل مع  
اللحم بشر اللحم والفلفل الأسود على نار هادئة حتى ينضج  
يُكسَم اللحم إلى ستة أقسام، يبق كل قسم بالصلصة على  
شكل زوايا صافية، يوزع طبقة اللحم على الأقسام المخبزة  
ترتب رقائق اللحم في طبق حامي بالقلي مدخن، بالردة  
وتنقل إلى فرن متوسط الحرارة مدة عشر دقائق، تُخرج من  
الفرن ويدعى سطحها بالبقيس، تُعاد إلى الفرن حتى تُحمَّر

دقيق القمح ذو الصمم الأسفل في صناعة  
الخبز

يتكف القمح من ثلاث طحلات تحوي كل  
مهما مواد مغذية مختلفة في المدة الأخيرة  
لحم طماطم التفحيف إلى مستوى الصبر  
المصري الخالي من الصلصة واليدوس  
يُصبح من دقيق حبة القمح يتكفها



# سوبريبي

Soubourayeh

من المعجنات التركية الشهيرة. رقائق محشوة بالجبن والبقونوس والبيض. تقدم الى جانب السلطة.  
عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: ساعة ونصف. مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- كيلوغرام من الدقيق
- ثلثي بيضات
- عصير نصف ليمونة
- ملح كبيرة من الملح
- نشاء بحسب الحاجة
- زبدة وزيت للدهن
- حامضة

### حشو الجبن

- كاس من اللبن
- (الحليب)
- ثلاثة أرباع كاس من
- سمّن نباتي
- كاسان ونصف من
- الجبن المبشور
- حزمة من البقونوس
- مفرومة ناعماً
- أربع بيضات
- رشة من مسحوق جوز
- الطيب
- ملح بحسب الرغبة

### حشو اللحم

- ربع كيلوغرام من لحم
- الغنم المفروم
- ثلاث حبات من البصل
- مفرومة ناعماً
- أربع ملاعق كبيرة من
- سمّن نباتي
- حزمة من البقونوس
- مفرومة ناعماً
- ملح وفلفل بحسب
- الرغبة

## التحضير

ينخل الدقيق والملح ويحفر في وسطه ويصب عصير الليمون والبيض في الحفرة. يُعجن الكل براحة اليد حتى يتماسك العجين ثم يغطى بقطعة قماش رطبة ويترك ليرتاح.  
يُعجن من جديد ويقطع الى عشرة أقسام ينثر عليها النشاء. يرق كل قسم بشويك على شكل الأقراص، يُسلق كل قرص بالماء مدة دقيقتين ثم يجفّف فوق قطعة قماش.  
يخلط الجبن مع البقونوس وبيضتين وجوز الطيب والملح والسمّن. يدهن طبق الفرن بالزيت وتُخفق بيضتان مع اللبن. ترتّب خمسة أقراص بدءاً بالقرص الكبير ويدهن ما بينها بالزبدة ثم يوزع عليها خليط الجبن. تغطى بباقي أقراص العجين المسلوقة وتُدهن المساحة الفاصلة بين كل قرص وآخر بقليل من الزبدة. يدهن السطح بالزبدة ويصب مزيج اللبن والبيض. يُخبز في فرن سلخن حتى يحمرّ.  
يمكن حشو الـ «سوبريبي» بخليط اللحم المقلّي بالسمّن.

البقونوس مثير للشهية ويستخدم كسكّن للآلام وكعلاج لحالات التهاب الكبد البسيطة. يمزج عصير البقونوس مع اللبن، فيساعد على إيقاف استئصال الاصلية باليرقان اذا كانت في بدايتها.  
البقونوس الافرنجي يزيل آثار لسعات الحشرات. تسحق اوراق هذا النوع من البقونوس وتضاف الى الخل والملح فتساعد على التئام الجروح.







## سيجارا بوريي

Cegara Beurayeh

فطائر محشوة باللحم المفروم والبقدونس والجرجير. تقدّم  
مقلية الى جانب سلطة الخضّر.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف  
ساعة.

### التحضير

يوضع الدقيق في وعاء، يُحفر في وسطه ويوضع الملح والماء  
والبيضة والسمن في الحفرة. يُعجن الكل جيداً باليدين حتى  
تتشكل عجينة متماسكة.

يُقسّم العجين الى خمسة اقسام. يُدهن كل قسم بالزيت  
ويترك مدة ربع ساعة حتى يرتاح.

يُقل اللحم مع الجرجير والبصل والبقدونس في السمن مدة  
ربع ساعة حتى ينضج. يُقطع كل قسم من العجين الى اربعة  
اقسام اخرى متساوية.

يُبرق كل قسم ويوضع الحشو في وسطه ثم يُلف على شكل  
سجائر.

يُسخن الزيت جيداً. تُقل فيه لقائف العجين على نار  
متوسطة. تُقلب حتى تحمّر من الجهتين. تُقدّم ساخنة أو  
باردة.

### المقادير

○ نصف كاس من زيت نباتي	○ ثلاث كؤوس من الدقيق
○ ملعقتان صغيرتان من الملح	○ نصف كاس من الماء
	○ بيضة
	○ خمس ملاعق كبيرة من سمن نباتي
مقادير الحشو	
○ بصلة مفرومة ناعماً	○ ملعقة كبيرة من سمن
○ نصف كيلوغرام من لحم الغنم المفروم	○ نباتي
○ كلى ونصف من زيت نباتي	○ نصف حزمة من البقدونس مفروم ناعماً
	○ حزمة من الجرجير
	○ مفرومة ناعماً

# طبق رئيسي

## ارموط كيبابه

Armout Kebabeh

طبق من لحم الغنم والعجل المشوي بالبطاطا أو الباذنجان.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

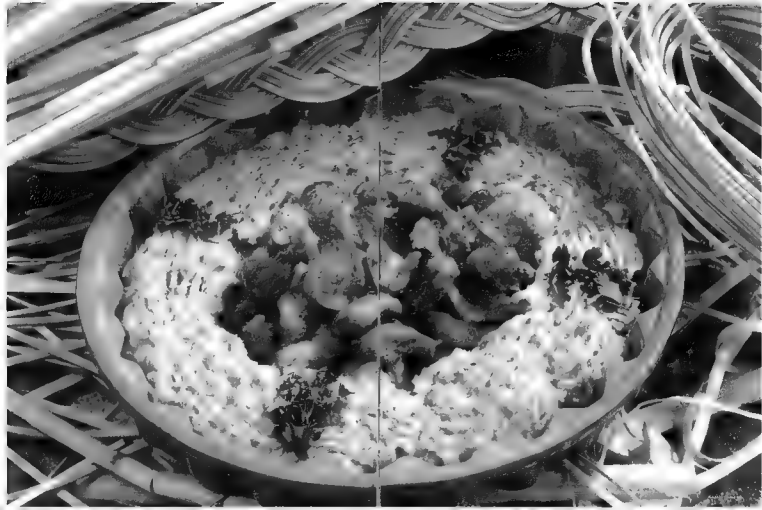
### المقادير

- |  |                             |
|--|-----------------------------|
| ○ كيلو غرام من لحم الغنم والعجل (الكباب) | ○ حبة من المليفلة الخضراء   |
| ○ كيلو غرام ونصف من الباذنجان الصغير     | ○ بصلة كبيرة مفرومة ناعماً  |
| ○ بيضتان                                 | ○ ملعقتان كبيرتان من السمّن |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الكعك المدقوق       | ○ ملح ويهال بحسب الرغبة     |
| ○ كاسان من عصير الطماطم                  | ○ ماء سلخ                   |

### التحضير

يقشر الباذنجان مع مراعاة عدم نزع رأسه. يقلى بالسمّن حتى يصبح ذهبي اللون.  
يمكن الاستعاضة عن الباذنجان بالبطاطا المقشرة والمقسّمة الى شرائح طويلة. يخلط اللحم مع البيض والملح والبهار والكعك المدقوق ونصف كمية البصل.  
تغطى كل قطعة من قطع الباذنجان أو البطاطا بخليط اللحم، مع ابقاء الرأس ظاهراً. تقلى بالسمّن وترتب في وعاء ويضاف اليها عصير الطماطم والماء والفليفلة وما تبقى من البصل وتترك حتى تنضج.







# هونجار بينديه

Hongar Bendeh

## التحضير

يُقطع اللحم الى شرائح صغيرة. يقلى بملعقة كبيرة من الزبدة في مقلاة حتى يحمر. يرفع ويترك جانباً. يقلى البصل ثم تضاف الطماطم والملح واللحم وصلصة الطماطم المكثفة والماء. تغطى المقلاة ويغطى الكل على نار خفيفة حتى ينضج. يشوى البانجنجان. يقشر ويهرس. يضاف اليه الدقيق ونصف ملعقة كبيرة من الزبدة. يخلط الكل جيداً. يصب اللبن وينثر الجبن المبشور. يحرك الخليط ويوزع على اللحم. يقدم الطبق ساخناً.

ان الثمار المستعملة في صناعة صلصة الطماطم المكثفة (رب) يجب ان تكون مكتملة النضج. ويعد بعض المصانع الى اضافة الفيتامين سي، المصنع الى الصلصة المكثفة لتحاشي نقصه الناتج عن تعرضها للهواء.

طبق من اللحم بالطماطم صلصته المكونة من البانجنجان واللبن الزبادي تكسبه مذاقاً لذيذاً. يقدم مغلى بالصلصة المحضرة.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: أربعون دقيقة. مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم
- ثلاثة أرباع كيلوغرام من البانجنجان
- ملعقة كبيرة ونصف من الزبدة
- حبة من الطماطم مفرومة
- ملح بحسب الرغبة
- بصلتان مفرومتان
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (رب)
- كأس ونصف من الماء
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- كأس ونصف من اللبن الزبادي
- نصف كأس من جبن القشقوان المبشور

# الي باشا كيبابه

Ali Bacha Kebabeh

## التحضير

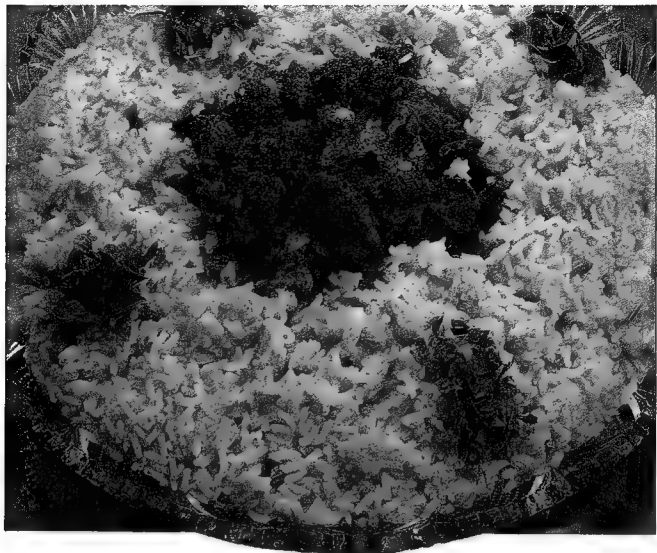
يقطع اللحم الى قطع صغيرة. تسخن ملعقة كبيرة من الزبدة في وعاء يقلى فيه اللحم المقطع. يغير اللحم بالماء ويترك على النار حتى ينضج. يقطع البصل الى حلقات ويقلى بالزيت الساخن حتى يذبل. على نار خفيفة. ينثر عليه الملح والبهار. تقشر الطماطم وتفرم ناعماً ثم تضاف الى البصل. يقلى الكل مدة خمس دقائق. يصب قليل من الماء. يتابع الطهو حتى يتبخّر الماء. فيوضع البقدونس المفروم ناعماً. يهرّك الكل جيداً. يرفع الخليط عن النار ويترك ليبرد. يدهن طرف العجين بالزبدة. توزع كمية من الخليط على العجين. يغطى طرف العجين الدهون بالطرف غير الدهون. تلتف اطرافه وتجذب الى الوسط ليتخذ شكل ظرف. تحضر الرقائق الاخرى بالطريقة نفسها. ترتب القطائر في صينية مدهونة بالزبدة. تدخل الى فرن حرارته ٣٢٥ درجة مئوية مدة عشر دقائق حتى يحمر سطحها.

قطائر محشوة باللحم والطماطم والبقدونس. صنف لذيذ الطعم. يتطلب دقة في التحضير. يقدم الى جانب اللبن الزبادي.

عدد الأشخاص: اثنا عشر. مدة التحضير: ساعة. مدة الطهو: عشر دقائق.

## المقادير

- كيلوغرام من لحم الغنم
- نصف كيلوغرام من البصل
- حبتان من الطماطم
- حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- نصف كأس من الزيت
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- اثنتا عشرة قطعة من رقائق العجين
- ملح وبهار اسود
- يصبب الرغبة



## تاس كيبابيه

Tass Kebabeh

طبق من اللحم بالطماطم والبصل. لذيذ الطعم وشهي. يقدم مع الارز الى جانب سلطة الخس.

عدد الأشخاص: ثمانية. مدة التحضير: اربعون دقيقة. مدة الطهو: ساعة ونصف.

### التحضير

يُقَطِّع اللحم الى شرائح صغيرة.  
يُسَخَّن السمن في وعاء ويُقلى فيه اللحم ثم يُرفع. يفرم البصل ويُقلى في الوعاء نفسه. تضاف اليه الطماطم واللحم وريشة من الملح والبهار. يقَلَّب الكل جيداً. يُوزَع الخليط في صينية.  
يصب الماء ويُتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج اللحم.  
يُفَقَّع الارز في الماء المالح. يصفى ويوزع في الصينية على جوانب اللحم. يُترك على النار حتى ينضج الارز. يُقدَّم الطبق ساخناً.

### المقادير

- كيلو غرام من لحم الغنم
- ثلاث ملاعق كبيرة من السمن
- ثلاث حبات من البصل
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- حبتان من الطماطم
- مفشرة ومفرومة
- نصف كاس من الارز
- كاسان ونصف من الماء
- نصف كاس من الماء المالح

# شيش كيبابه

Shysh Kebabeh

لحم مشوي مع الباذنجان والطماطم. يؤكل مع التبولة وسلطة السماق والبصل.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: عشرون دقيقة. مدة الطهو: عشرون دقيقة. مدة التلق: ساعتان.

## التحضير

يُقطع اللحم الى مكعبات متوسطة الحجم. يضاف اليها الزيت والملح والبهار. تُفرد البصلة وتقطع مع اللحم مدة ساعتين.

يُقطع الباذنجان الى حلقات متوسطة الحجم. وتقطع الطماطم الى اربع قطع.

يُشك اللحم مع الباذنجان والطماطم في اسياخ الشبي. يُشوى الكل على الفحم ويُقلب من وقت الى آخر حتى ينضج اللحم والباذنجان. يُقدم الكباب داخل اربعة الخبز.

## المقادير

- كيلوغرام من لحم الغنم
- بصلة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت
- ثلاث حبات من الطماطم
- كيلوغرام ونصف من الباذنجان
- ملح و بهار بحسب الرغبة

# افشين كيبابه

Afsheen Kebabeh

طبق من اللحم بصلصة اللبن الزبادي والبيض وعصير الليمون. يؤكل ساخناً بعيد اخراجه من الفرن. عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: عشرون دقيقة. مدة الطهو: ساعة.

## التحضير

يسلق اللحم في الماء المضاف اليه نصف ملعقة صغيرة من الملح على نار متوسطة حتى ينضج.

يرفع اللحم من الماء ويترتب في صينية. تذوّب الزبدة وتوزّع على اللحم. تدخل الصينية الى فرن حرارته ٣٢٥ درجة مئوية. يمزج اللبن مع البيض والفلفل وملعقة من الملح وعصير الليمون.

يذوّع المزيج فوق قطع اللحم ويعاد ادخال الطبق الى الفرن حتى ينضج اللحم. يُقدم الطبق ساخناً.

## المقادير

- كيلوغرام من لحم الغنم
- مع عظمه
- نصف كيلوغرام من اللبن الزبادي
- خمس بيضات
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- عصير نصف ليمونة
- حامضة
- ملعقة صغيرة ونصف من الملح
- ملحقتان صغيرتان من الفلفل الاسود
- كاسلن من الماء

ان اعداد اللبن الرائب (الزبادي) يتم بتخمير اللبن بالدرجوة. والـ «درجوة» خميرة خاصة تحتوي على مادة تمتص السكر الموجود في اللبن فتحوّله الى «حمض اللبن» وتجعل طعمه مائلاً الى الحموضة. يحتوي اللبن الرائب على العديد من الفيتامينات ويعتبر مطهراً ممتازاً للامعاء، ويسهل عملية الهضم.







## كازان كيبابه

### Kazan Kebabeh

بالإنجان مضمون بالحم والبصل. صنف لذيذ الطعم ومغذي.

يقدم مزيجاً بشرائح الفليفلة الخضراء.

عدد الأشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: خمس وأربعون دقيقة، مدة النقع: ساعتان.

#### المقادير

○ ست حبات من البانجان متوسطة الحجم	○ حبة من الفليفلة الخضراء مقطعة الى شرائح
○ ثلاث حبات من الطماطم مقطعة الى حلقات	○ نصف ملعقة صغيرة من الخل الاسود
○ نصف كيلوغرام من لحم الغنم المفروم ناعماً	○ نصف ملعقة صغيرة من الملح
○ بصلة مفرومة ناعماً	○ ملعقتان كبيرتان من السمن
○ كأس من الماء	

#### التحضير

يُقشر البانجان. يُشق عرضياً بسكين وينقع في الماء مدة ساعتين.

يُخلط البصل المفروم مع اللحم والملح والفلفل.

يُحشى البانجان بخليط اللحم ويرتب في وعاء ويغطى بقلقات الطماطم. توزع شرائح الفليفلة على سطحه. يصب الماء والسمن ويغطى الوعاء.

يُطهى البانجان على نار خفيفة مدة ثلاثة ارباع الساعة. يُقدم الطبق ساخناً.

## شوبان كيبابه

### Shoban Kebabeh

#### التحضير

طبق رئيسي غني باللحم والخضر. يقدم مزيجاً بالبقونوس والجرجير المفروم.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.

#### المقادير

○ كيلوغرام من لحم الغنم مقطع الى مكعبات	○ ملعقتان كبيرتان من اوراق الجرجير المفرومة
○ ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة	○ كأسان من الماء
○ ثلاث حبات من الطماطم مفرومة	○ اربع حبات من البطاطا
○ عشرة فصوص من الثوم مفشرة	○ خمس وعشرون حبة صغيرة من البصل
○ حزمة من البقدونس	○ مقشرة
	○ ملح بحسب الرغبة

تسخن الزبدة في وعاء على نار متوسطة ويقل فيها البصل المقشر والثوم والطماطم. ينثر الملح. يُغلى الكل حتى يتبخر المرق. تقشر البطاطا، تقطع وتضاف مع اللحم الى الوعاء ثم يصب الماء. يغطى الوعاء ويترك الخليط على نار متوسطة مدة نصف ساعة حتى ينضج. يضاف الجرجير والبقدونس. يقدم الطبق ساخناً.

الخضر فائدة غذائية كبرى، لاحتوائها مواداً مغذية وأخرى واقية من الامراض وثلاثة علاجية. وبعض الخضر يكسب الطعام نكهة مقبلة.

# شيش كيفته

Shysh : Kefteh

صنف شهير عالياً. يعرف في معظم البلاد العربية بالكفتة المشوية. يؤكل مع الفجل وسلطة البصل والسمّاق.  
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: خمس عشرة دقيقة، مدة الطهو: عشرون دقيقة.

## المقادير

### التحضير

يُفرم اللحم ناعماً. يخلط مع البصل والبقدونس والبيض والملح والبهار الأسود حتى يتماسك الخليط. يُقسم الخليط باليد إلى قطع متوسطة الحجم. تشك القطع في أسياخ الشيش وتشوى على الفحم مع التقليب حتى تحمر من الجهتين. يقدم للكباب سلخناً إلى جانب السلطة.

○ ملح وبهار اسود

○ بحسب الرغبة

○ ملعقتان كبيرتان من

البقدونس المفروم

○ ثلاثة ارباع كيلوغرام

من لحم الغنم

○ حبتان من البصل

مفرومتان

○ بيضة



# باتليجان كيفتسيه

Battyjan Keftaseh

باتنجان بالمصلصة البيضاء مع الجبن والبقدونس. صنف مغذٍ وشهي.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- كيلوغرام من الباتنجان
- كاس من جبن اصفر
- مبشور
- كاس من الدقيق
- كاس من زيت نباتي
- للقللي
- حزمة من البقدونس
- مفرومة
- ثلاث بيضات
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- كاسان من اللبن (الحليب)
- عصير ليمونة حامضة
- ملح بحسب الرغبة

## التحضير

يشوى الباتنجان على نار قوية ثم يقشر. يصب فوقه عصير الليمون ويترك جانباً. يقل الدقيق بالزبدة على نار خفيفة. يصب فوقه اللبن الساخن مع التحريك المستمر. يضاف اليه الجبن والملح والبقدونس والباتنجان المصفى والبيض. يخلط الكل جيداً. يترك ليرتاح. يقسم الخليط الى قطع مستطيلة. تقلى في الزيت وتقدم.

# اشلي كيفته

Ashly Keftah

قطع من اللحم محشوة. تقدم مسلوقة او مقليه. تؤكل مع السلطة والبطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- نصف كيلوغرام من اللحم البهر (الخالئي)
- الدهن المفروم ناعماً
- نصف كاس من البرغل
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- نصف كيلوغرام من لحم الفم المفروم
- ثلاث حببات من البصل مفرومة
- كاس ونصف من السمسم
- كاسان من اللوز المطحون
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- بيضه

## التحضير

يقال لحم الفم المفروم مع البصل في ملعقتين كبيرتين من السمسم على نار متوسطة حتى ينضج اللحم. يضاف الفلفل

الاسود والملح والجزر. يترك الحشو حتى يبرد ويدخل الى التلاجة.

يخلط باقي اللحم مع البرغل والدقيق والبيض جيداً ويعجن باليد حتى تتكون عجينة من البرغل واللحم متساكة، متلاحمة ولزجة. يُترك ليرتاح ثم يقسم الى قطع بحجم حبة الجوز. تجوّف وتحشى بملءة كبيرة من الحشو المحضر ثم تعلّى شكلاً بيضوياً مع تدويرها بالأصابع المبلولة بالماء البارد.

تسلق في الماء المالح مع قليل من عصير الليمون الحامض او تقلى بالسمسم المتبقّي. تقدم قطع اللحم سلخنة.



## شي كفتة

Shee Kefteh

صنف من الكبة بالطماطم والبقدونس. يقدم على شكل كرات

مزينة بالزيتون والتناع الاخضر.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة.

### المقادير

- |  |                       |
|--|-----------------------|
| ○ كاسان ونصف من<br>البرغل الناعم             | ○ حبتان من الطماطم    |
| ○ كاسان من لحم البقر<br>المفروم ناعماً (هبر) | ○ مسحوق الفليفلة      |
| ○ حزمة من البقدونس<br>مفرومة ناعماً          | ○ الحمراء بحسب الرغبة |
|  | ○ يوضع لوراق من الخس  |
|  | ○ ملح بحسب الرغبة     |

### التحضير

تقشر الطماطم، يزال منها البذر وتفرم ناعماً. ينثر عليها الملح والبقدونس ومسحوق الفليفلة الحمراء ويحرك الكل جيداً. يضاف اللحم المفروم الى الخليط ثم البرغل تدريجاً. يعجن الكل حتى تتماسك الكبة. تقطع الى اقسام صغيرة. تودع على لوراق الخس وتقدم.

## تورك كفتسيه

Turk Keflaseh

المبلولين بالماء حتى لا يلتصق بها اللحم.

تجفف كل قطعة من اللحم وتجفف بقليل من الصنوبر وتطبخ، وتعطى شكلاً متطاولاً.

تقل قطع اللحم المشوية بالسمن حتى تصمر، ثم توضع في الوعاء مع ربع كأس من الماء ويترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة حتى تنضج.

تؤكل ساخنة مع البطاطا المقلية والسلطة.

طبق من اللحم المفروم مع الدهن ولب الخبز الافرنجي. يؤكل مع البطاطا المقلية والسلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### المقادير

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| ○ كيلوغرام من لحم الغنم<br>والعجل المفروم ناعماً | ○ نصف ملعقة صغيرة<br>من الظفل الاسود |
| ○ ملعقتان كبيرتان من<br>الدهن المالحون ناعماً    | ○ ملعقة صغيرة من<br>القرفة           |
| ○ لب قطعة من الخبز<br>الافرنجي                   | ○ ملعقتان كبيرتان من<br>الصنوبر      |
| ○ بصلة كبيرة مبشورة                              | ○ ملعقة كبيرة من السمن               |
| ○ ملعقة صغيرة من الملح                           |                                      |

الخس من اهم النباتات، ولاورائه قيمة غذائية عالية شرط ان تستهلك طازجة. بدأت زراعة الخس في منطقة البحر الابيض المتوسط قبل نحو الف سنة، اما في اوروبا فقد بدأت زراعته في القرن السادس عشر. هناك العديد من اصناف الخس التي تختلف عن بعضها بالشكل والحجم واللون وطول مدة النمو.

### التحضير

يخلط اللحم المفروم مع الدهن ولب الخبز والبصلة المبشورة والملح والظفل والقرفة خلطاً جيداً.

يقسم خليط اللحم الى قطع متوسطة الحجم باليدين



# كادن بودو كيفته

Kaden Boudou Kefteh

طبق تركي شعبي. يحوي اللحم والارز والبيض. يقدم بشكل كرات مقليه مع الحساء او السلطة.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة.  
مدة الطهو: عشرون دقيقة.

## التحضير

يُقلى البصل بالزبدة حتى ينذل. يضاف اليه الارز ويقلب جيداً. ثم يصب الماء وينثر فوقه الملح والبهار. يترك الخليط على النار حتى ينضج. يقلى اللحم من دون زبدة او زيت. يضاف اليه خليط الارز وبيضتان. يخلط الكل جيداً. يقسم الى كرات متوسطة الحجم. تخفق البيضتان الاخرتان وتقسّم فيهما الكرات ثم تقلى في الزيت. يقدم الطبق ساخناً.

## المقادير

- ثلاثة ارباع كيلو غرام من اللحم المفروم
- حبتان من البصل مفرومتان
- مملعتان كبيرتان من الزبدة
- نصف كاس من الارز
- اربع بيضات
- كاس ونصف من الماء
- كاس من زيت الزيتون
- ملح وبهار بحسب الرغبة



## سالشاليه كيفته

### Salshaleh Keftah

من الأطباق الشهيرة. يؤكل في معظم البلدان العربية والأجنبية. يمكن تقديمه مع شرائح البطاطا المقلية.  
عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: عشرون دقيقة. مدة الطهو: نصف ساعة.

#### المقادير

○ نصف كيلوغرام من اللحم المفروم	○ نصف حزمة من البقدونس
○ بصلة مفرومة	○ ملح وبهار حريف
○ كاس من الأرز المسلوق	○ بحسب الرغبة
○ ملعقة كبيرة من سمن نباتي	○ ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (وب)
○ ثلاث كؤوس من الماء	

#### التحضير

يخلط اللحم مع البصل والأرز والبقدونس المفروم والملح والبهار الحريف. يقسم الخليط إلى دوائر تضغط باليد وترتب في صينية. يصب فوقها الماء المزوج بصلصة الطماطم المكثفة والسمن. تغطي الصينية ويطهى الخليط على نار متوسطة مدة نصف ساعة حتى ينضج. يقدم الطبق ساخناً.

## بطاطيس كيفتسيه

### Batates Keftaseh

كرات من البطاطا بالبيض والجبن والكك. تقدم مقلية إلى جانب الصساء.  
عدد الأشخاص: أربعة. مدة التحضير: ساعة. مدة الطهو: عشرون دقيقة.

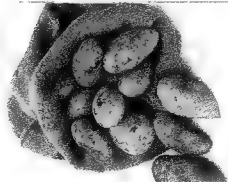
#### المقادير

○ نصف كيلوغرام من البطاطا	○ كك مطحون بحسب الحلة
○ كاس من جبن الشانوان المبشور	○ ملح وبهار حريف
○ ملعقة كبيرة من الشاء	○ بحسب الرغبة
○ بيضتان	○ كاس من زيت الزيتون

#### التحضير

تسلق البطاطا. تقشر وتهرس جيداً. يضاف إليها الملح والبهار الحريف والبيض والشاء والجبن المبشور. يخلط الكل جيداً. يقسم المزيج إلى كرات صغيرة تغمس في الكك المطحون ثم تغمس في زيت الزيتون وتقدم.

يرى أن مستعمري اميركا الجنوبية بحثوا عما يسدون به رمقهم. فلم يجدوا سوى جنود ذات لون بني، وحين تناولوها ادركوا أن طعمها لذيق. في ما بعد تبين لهم أن هؤلاء السكان الوطنيين يقتاتون دائماً بتلك الجنود ويطلقون عليها اسم «بارياء». وما لبث المستعمرون الاسبان أن سموها «بطاطا».



# باهجيفان كيبابه

Bahjevan Kebabeh

طبق من اللحم غني جداً بأنواع الخضار المغذية. يُقدّم بعد تزينه بالجرجير المفروم.  
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

## المقادير

○ كيلوغرام من لحم الغنم	○ كاسان من الكوسا
○ أربع ملاعق كبيرة من السن	○ المقطعة
○ كاس من الماء	○ حزمة من الجرجير.
○ كاس ونصف من اللوبياء الطازجة	○ مفرومة
○ المقطعة	○ ثلاث حبات من البصل
○ ثلاث حبات من الطماطم	○ مفرومة ناعماً
○ حبتان من الفليفلة	○ نصف كاس من حب
○ الخضراء مفرومتان	○ الميزلاء
	○ ملح وبهار بحسب الرغبة

## التحضير

يُقطع اللحم ويحمر بالسمن في وعاء على نار متوسطة. يضاف اليه البصل ويُقلب حتى يُذبل. تقشر الطماطم. يُزال البذر وتقطع الى قطع متوسطة الحجم. تضاف الى اللحم مع اللوبياء والفليفلة والملح والبهار والماء.  
يُترك الوعاء المغطى على نار متوسطة ثم تخفف النار حتى يقارب اللحم النضج. تضاف الكوسا والبازلاء ويتابع الطهو مدة ربع ساعة مع التقليب من وقت الى آخر.  
يُصبّ الخليط في طبق عميق. يزين بالجرجير المفروم. يُقدّم الطبق ساخناً.

# كاجت كيبابه

Kajett Kebabeh

طبق من اللحم والخضر. صنف لذيق الطعم، شهى الشكل.  
يقدم مزيناً بطبقات الطماطم والفليفلة الخضراء.  
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وعشرون دقيقة.

## المقادير

○ ثلاثة أرباع كيلوغرام من لحم الغنم	○ حبتان من الفليفلة
○ كاس من حب البازلاء	○ الخضراء
○ كاس من الجزر المقطع	○ حبتان من الطماطم
○ كاس من الكوسا	○ ملح وفلفل اسود
○ المقطعة	○ بحسب الرغبة
○ كاس من البطاطا	○ لمعلقتان كبيرتان من
○ المقطعة	○ الزبدة

## التحضير

يُقطع اللحم. تسخن الزبدة في وعاء ويقلّى فيها اللحم. يضاف اليه الجزر والكوسا والبطاطا والبازلاء. ينثر الملح والفلفل الاسود. يترك الخليط على نار خفيفة مدة ثلاثة ارباع الساعة. يقسم الخليط الى خمسة اقسام ويوضع كل قسم في ورقة المينيوم. تملأ الطماطم والفليفلة الى حلقات وتوزع على كل قسم. تلف اطراف الورقة وتُصق ببعضها حتى تغطي الحشو. يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج. يقدم ساخناً.

# يَخْنَه طاويو

Yakhneh Taweyou

طبق من الدجاج بالجوز والفليفلة الحمراء والككك المدقوق.

يقدم الى جانب الارز.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

## المقادير

- دجاجة مسلوقة مقطعة
- كاسان من قلوب الجوز
- سبع حبات من الفليفلة الحمراء اليابسة وغير الحريفة (غير الحرة)
- ثلاث ملاعق كبيرة من الككك المدقوق
- خمسة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقة كبيرة من الكزبرة اليابسة
- كاس ونصف من مرق الدجاج
- قليل من الماء المملح
- ملعقة كبيرة من السمن
- عصير ليمون حامض وملح وبهار بحسب الرغبة

## التحضير

تنقع حبات الفليفلة بالماء وتنصفي جيداً. يطحن الجوز والفليفلة والككك جيداً. يضاف مرق الدجاج البارد والملح والبهار الى خليط الفليفلة. يُقلى الثوم مع الكزبرة بالسمن قليلاً. يضاف اليها خليط الفليفلة والككك والجوز. يقلى الكل حتى يتجانس. تضاف قطع الدجاج الى الوعاء. يصب فوقها الماء ويترك على نار خفيفة حتى تغلي. يضاف عصير الليمون والملح بحسب الحاجة. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة ربع ساعة. يقدم الطبق ساخناً.



# شوكس طاويو

Sharkass Taweyou

دجاج بصلصة الفليفلة والكك والجوز. من الأطباق التركية الشهيرة. يقدم بارداً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة ونصف.

## المقادير

- سبع حبات من الفليفلة
- الكك المالح
- ثلاثة لرباع كيلوغرام
- كاسان من مرق الدجاج
- من الجوز
- ملح صغيرة من الملح
- ملح مسلوقة

## التحضير

تغسل الفليفلة بالماء الجاري وتطحن مع نصف كمية الجوز والكك. يقسم الخليط الى ثلاثة اقسام. تقسم نصف كمية

الجوز المتبقية الى ثلاثة اقسام. يخلط كل منها مع قسم من خليط الفليفلة والجوز والكك ويعاد طحنها مع الاحتفاظ بدهن الجوز. تخلط الاقسام ثم يعاد طحنها مرتين مع الملح. يُضاف مرق الدجاج البارد الى الخليط. (لأن المرق الساخن يصفى). يُجَرَّد لحم الدجاج من العظام ويقطع لحم الصدر ناعماً ويقطع باقي لحم الدجاج الى قطع صغيرة. يحتفظ بصدر الدجاجة المقطع ويخلط ما تبقى من الدجاج مع الصلصة. يُصب خليط الدجاج والصلصة في طبق التقديم. يُزين بصدر الدجاجة والجوز ويقلب السطح ثقوباً عديدة. يُصب فيها دهن الجوز. يقدم الطبق بارداً.

# بيليك سيبيري جيفيش

Belek Syberly Gevesh

من أشهر الأطباق التركية الرئيسية. غني بلحم الدجاج وأنواع الفطر المغذية. يعتبر غذاءً كاملاً.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعتين.

## المقادير

- ثلاث دجاجات صغيرة
- مقطعة
- ثلاث ملاعق كبيرة من
- سمّن نباتي
- أربع ملاعق كبيرة من
- الزبدة
- حبتان من البصل
- كاس من البامياء
- حبتان صغيرتان من
- الباذنجان
- ملح بحسب الرغبة
- كاسان ونصف من
- اللوبياء (الفاصولياء)
- الخضراء (المقطعة)
- هبة من الكوسا
- متوسطة الحجم
- حبتان كبيرتان من
- الطماطم مقطعتان
- أربع حبات من الفليفلة
- الخضراء مقطعة
- كاسان من الماء

## التحضير

تُغَطَّى اللوبياء وتُنْزَع خيوطها الجانبية. يقشر الباذنجان ويقطع. تنزع الأطراف العليا للبامياء والكوسا. تقطع الكوسا وتقطع البامياء في الماء. تغلى اللوبياء بالزبدة والسمن وترفع عن النار. يقلى الباذنجان ثم يقلى الدجاج مدة ثلاث ساعات حتى يجمر. ترتب اللوبياء في طبق من الفخار. تغطى بقطع الكوسا والبامياء والباذنجان وطلقات البصل والفليفلة الخضراء ولحم الدجاج والطماطم. ينثر الملح ويوزع السمن والزبدة المتبقية من القلي على سطح الطبق. يغطى الطبق وينخل الى فرن متوسط الحرارة مدة ساعتين. يقدم الطبق ساخناً.

# شيش طاويزو

Shysh Taweyou

قطع من الدجاج مشوية على الفحم. تؤكل مع صلصة الثوم والسلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاث ساعات، مدة الطهو: نصف ساعة، مدة النقع: ثلاث ساعات.

## المقادير

- خمسة صدور دجاج
- ملحقة كبيرة من صلصة
- الطماطم المكففة (ربّ)
- ملح و بهار والفلفل احمر
- حريف بحسب الرغبة
- كاس من عصير الطماطم
- صلصة الثوم
- راس من الثوم مقشر
- ومذقوق
- نصف كاس من زيت الزيتون
- نصف كاس من زيت
- الزيتون
- ملحقة كبيرة من صلصة
- الطماطم المكففة (ربّ)
- ملح و بهار والفلفل احمر
- حريف بحسب الرغبة
- كاس من عصير الطماطم
- صلصة الثوم
- راس من الثوم مقشر
- ومذقوق
- نصف كاس من زيت الزيتون

## التحضير

يُخلط الثوم مع الملح والبهار والفلفل الاحمر وعصير الطماطم والليمون وصلصة الطماطم والزيت (الصلصة الحريفة).  
تضاف صدور الدجاج الى الصلصة الحريفة (الحرة) ويترك منقوعة فيها مدة ثلاث ساعات.  
يخلط الثوم وعصير الليمون ويضاف اليهما زيت الزيتون تدريجاً مع الخلط المستمر حتى تشتد الصلصة (صلصة الثوم).  
تشك قطع الدجاج في اسياخ الشيش وتشوى على الفحم حتى تنضج. تقدم مع صلصة الثوم.





# تيرياكلى باليك

Teryakly Balik

## التحضير

تُقطع البصلة الى اربعة اقسام.  
تُغسل حبات البطاطا واوراق الكرّفس جيداً.  
تُسلق حبات البطاطا مع البصل والكرّفس في الماء المملح حتى تتضجع. ترفع البطاطا من الوعاء ويُقشر ثم تقطع الى احجام متوسطة وتحفظ جانباً.  
يُنظف السمك ويقسم الى اربع شرائح، يضاف مع البهار الى الوعاء الذي سلق في البطاطا. يُترك على النار حتى ينضج.  
يُرتّب السمك في طبق التقديم وتوزّع حوله قطع البطاطا والبصل والكرّفس ثم يصب عصير الليمون.  
تذوّب الزبدة على نار خفيفة وتُصب على سطح شرائح السمك. يزيّن الطبق بالبقدونس ويقدم ساخناً.

طبق من السمك مع الخضّر المسلوقة. يقدم مزيّناً بالبقدونس.  
يؤكل ساخناً.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- سمكة تزن كيلوغراماً
- نصف كيلوغرام من البطاطا
- بصلة
- كاس من الزبدة
- عصير ليمونة حامضة
- اوراق من الكرّفس
- حزمة من البقدونس
- مفرومة
- ملح وبهار بحسب الرغبة

# باليك بيلاكيسيه

Balik Pelakessh

تُدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة (٢٠٠ درجة مئوية) وتترك مدة نصف ساعة حتى ينضج السمك.  
يزيّن الطبق بطلقات الليمون ويقدم ساخناً.

طبق من السمك بالبصل والطماطم. يزيّن بطلقات الليمون.  
يؤكل ساخناً.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- كيلوغرام من السمك
- كاس من زيت نباتي
- حبتان من البصل
- حبتان من الطماطم
- كاس من الماء
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- حلقات من الليمون
- الحامض للترتين

## التحضير

يشكل السمك الطعام الرئيسي لعدد كبير من البشر. يتفوق السمك على اللحم بكونه مصدراً ممتازاً من مصادر البروتين، ويُصح به الذين لا يستطيعون تناول اللحوم. السمك غني بالمواد الدهنية التي تختلف نسبتها باختلاف انواعه. ويمتاز دهن السمك عن دهن اللحم بأنه اسهل هضماً، بفضل مادة اليود الموجودة فيه والتي تسهل على العصاراة البنكرياسية مهمة امتصاصه.

يستهلك السمك بطرق عديدة، فيؤكل طازجاً او معلباً او مجمّداً او مدخناً. وتناول السمك الطازج هو الافضل من الناحية الغذائية.

ينظف السمك ويقطع الى شرائح متوسطة الحجم.  
يقطع البصل والطماطم على شكل حلقات.  
يُرتّب السمك في صينية. يغطي بطلقات البصل والطماطم ويضاف اليه الزيت والماء والملح والبهار.





## اتلي لاهانا دولماسيه

Atly Lahana Dolmaseh

ملفوف مشوي باللحم والتوابل. يؤكل مع اللبن الزبادي.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

### التحضير

تسلق أوراق الملفوف مع ملعقتين صغيرتين من الملح. تنزع منها السلق وتقطع الأوراق إلى مربعات كبيرة الحجم. يفرم البصل ويقلى بملعقتين كبيرتين من الزبدة. يضاف إليه الأرز ويترك مدة عشر دقائق على نار خفيفة، يضاف اللحم والملح والبهار والفليفلة الحمراء المطحونة. يقلى الخليط ثم يرفع عن النار ويوزع منه على كل مربع من الملفوف. تلف المربعات على شكل أصابع. يرتب الملفوف في وعاء عميق وتضاف إليه الزبدة المتبقية وثلاث كؤوس من الماء المزوج يصلصة الطماطم. يغطى الوعاء ويترك على نار متوسطة حتى يغلي المرق، تخفف النار حتى يتم النضج. يقدم الطبق ساخناً.

### المقادير

- |  |   |
|--|---|
| ○ نصف كيلوغرام من اللحم المفروم            | ○ كيلوغرام ونصف من الملفوف                      |
| ○ أربع ملاعق كبيرة من الزبدة               | ○ ثلاث كؤوس من الماء                            |
| ○ ثلاث حببات كبيرة من البصل                | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة                         |
| ○ كأس من الأرز                             | ○ أربع ملاعق صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة |
| ○ ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المخففة (رب) |   |

## باتليجان موساكا

Batlyjan Mousaka

طبق من الباذنجان باللحم والطماطم والبصل، يقدم مزيناً بحلقات الفليفلة الخضراء.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: عثرون دقيقة.

### التحضير

يقلى البصل بملعقة كبيرة من الزيت في وعاء، على نار متوسطة، ثم يضاف اليه اللحم ويقلب مدة خمس دقائق. تضاف الطماطم ويرش الملح والبهار، يترك الخليط على نار خفيفة حتى يتبخّر مائه.

يقشر الباذنجان ويقطع على شكل مكعبات. ينقع في الماء مدة نصف ساعة ثم يصفى ويجفف بقطعة قماش ويقلّى بالزيت المتبقية.

يرتب الباذنجان في صينية ويصب فوقه خليط اللحم. توزع الفليفلة الخضراء على سطح الصينية ويصّب كاس ونصف من الماء. تغطى الصينية. يترك الخليط على نار خفيفة مدة عشرين دقيقة حتى ينضج. يقدم الطبق ساخناً.

### المقادير

- كيلوغرام من الباذنجان
- ثلاث حبات من الفليفلة الخضراء مقطعة على شكل حلقات
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- مئة وخمسون غراماً من اللحم المفروم
- كاس ونصف من الماء

## اتلي بيبير دولماسيه

Atly Piper Dolmaseh

فليفلة خضراء محشوة باللحم والأرز والطماطم والجرجير. من الأطباق الرئيسية. تقدم ساخنة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

- نصف كيلوغرام من الفليفلة الخضراء
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- حبتان من البصل متوسطا الحجم
- كاسان من الأرز
- نصف حزمة من الجرجير
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- كاس من الماء
- حبة من الطماطم

### التحضير

تُغسل الفليفلة وينزع زبرها. يفرم البصل ويقلّى بملعقة كبيرة من الزيت على نار متوسطة حتى ينبل. يقلى اللحم

ويقلّب ثم يضاف الماء والأرز. يفرم الجرجير والطماطم ويوزع على الخليط مع الملح والبهار. يمزج الكل جيداً.

تغشى الفليفلة بالخليط وترتب في صينية. يمزج كاسان من الماء مع ملعقتين من الزيت وقليل من الملح. يصب المزيج في صينية ويطهى على نار خفيفة مدة ساعة. يقدم الطبق ساخناً.

الأرز هو الغذاء الأول لنصف سكان العالم. موطنه الأصلي الهند الشرقية، وانتقل منها إلى المناطق المجاورة ثم إلى بلاد العالم كلها، ففرقه الشعوب وتقدّنت في طهوه وإبتكار الاصناف اللذيذة المعتمدة عليه.

# كابوسكا

Kabouska

طبق من الملفوف باللحم والطماطم والبصل. يمكن اضافة  
الزوم اليه. يقدّم مع اللبن الزبادي.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة  
الطهو: ساعة وعشرون دقيقة.

## المقادير

- |                         |                    |
|-------------------------|--------------------|
| ○ كيلوغرام ونصف         | ○ حبتان من الطماطم |
| ○ الكيلوغرام من الملفوف | ○ مفروقتان         |
| ○ ثلاث حبات من البصل    | ○ ملعقة صغيرة من   |
| ○ مفرومة ناعماً         | ○ مسحوق الفليفلة   |
| ○ خمس ملاعق كبيرة من    | ○ الحمرء           |
| ○ سمن نباتي             | ○ كاسان من الماء   |
| ○ ربع كيلوغرام من لحم   | ○ ملح بحسب الرغبة  |
| ○ الخروف                |                    |

## التحضير

يُسل الملفوف ويقطع الى شرائح رقيقة. يقطع اللحم قطعاً  
صغيرة تقلى بالسمن. يضاف اليها البصل ومسحوق الفليفلة  
الحمرء والطماطم.  
يترك الخليط على النار مدة خمس دقائق ويضاف الملفوف  
مع الملح. يطهى على نار خفيفة مدة عشرين دقيقة. يصب  
الماء ويترك الوعاء على النار مدة ساعة.  
يقدم للطبق ساخناً مع اللبن الزبادي.

# كارنيارك

Karneyark

بانانجان محشو باللحم والطماطم. يقدم مزيناً بشرائح الفليفلة.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: ساعة. مدة الطهو: اربعون  
دقيقة.

## المقادير

- |                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| ○ كيلوغرام من البانانجان | ○ خمس حبات من        |
| ○ الصغير الحجم           | ○ الفليفلة الخضراء   |
| ○ مئة وخمسون غراماً من   | ○ مقطعة الى دوائر    |
| ○ اللحم المفروم          | ○ ثلاث حبات من البصل |
| ○ ثلاث حبات من الطماطم   | ○ كاس من الماء       |
| ○ كاس من الزبدة          | ○ ملح بحسب الرغبة    |

يقشر البانانجان وينقع في الماء مدة نصف ساعة ثم يعصر  
ويقل بالزبدة حتى يذبل. يجوف البانانجان ويحشى بخليط  
اللحم والطماطم. يرتب في صينية وتوزع دوائر الفليفلة على  
سطحه ويصب فوقها كاس من الماء. يطهى البانانجان على نار  
خفيفة حتى ينضج.  
يقدم للطبق ساخناً.

البانانجان نوع من الخضار طيب المذاق،  
يؤزرع في المناطق الجبلية والساحلية ويحتاج  
نموه الى مناخ معتدل.

منشأ البانانجان الاصلي الهند، وينتشر  
بكثرة في شرق وجنوب آسيا وفي الولايات  
المتحدة الامريكية.

## التحضير

يقرم البصل ناعماً. يقل بملعقتين من الزبدة في وعاء على  
نار متوسطة ويضاف اليه اللحم ويقلب مدة عشر دقائق. تفرم  
الطماطم وتضاف الى اللحم وينثر عليها الملح.





## الباسان تافا

*Albassan Tava*

صنف من اللحم باللبيض واللبن الزبادي . لذيذ الطعم ومغذ .  
يؤكل ساخناً.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو:  
ساعة.

### التحضير

يُطبخ اللحم الى شرائح كبيرة. تقطع البصلة الى دوائر  
وتقلى في وعاء مع اللحم من دون سمن او زيت. يصب الخليط  
في صينية ويخلى الى الفرن.  
يخفق البيض مع الدقيق واللبن الزبادي ومرق اللحم  
والمالح ويوزع على الخليط. تعاد الصينية الى الفرن حتى  
ينضج اللحم.  
يقدم الطبق ساخناً.

### المقادير

- كيلوغرام من لحم الغنم
- نصف كيلوغرام من
- اللبن الزبادي
- ثلاث بيضات
- بصلة
- نصف ملعقة كبيرة من
- الملح
- ملح بحسب الرغبة
- الدقيق
- ملعقتان كبيرتان من
- مرق اللحم

# كوزو كاياما

Kouzo Kabama

طبق من اللحم غني بأنواع الخضار. يعتبر غذاءً كاملاً. يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس وأربعون دقيقة.

## المقادير

○ ثلاثة أرباع كيلوغرام من لحم الغنم	○ ملعقة صغيرة من السكر الناعم
○ ثلاث ملاعق كبيرة من سمّن نباتي	○ حزمة من الجرجير مفرومة
○ بصلة	○ نصف ملعقة كبيرة من الدقيق
○ جزرة	○ ملح بحسب الرغبة
○ أربع أوراق من السلق	○ كأس ونصف من الماء
○ خمسة ضلوع من البصل الأخضر	

## التحضير

يغرم البصل الأخضر والبصل اليابس والجوز والسلق ويقلب بالسمّن على نار متوسطة. يقطع اللحم ويضاف إلى الخليط مع السكر والملح ثم يسكب فوق الخليط كأس من الماء. يترك على النار حتى ينضج. يمزج نصف كأس آخر من الماء مع الدقيق ويصبّ فوق اللحم مع التحريك. يطهى الكل مدة خمس دقائق ثم يضاف الجرجير المفروم ويقبّل الخليط. يصب في طبق ويقدم ساخناً.

# كوشباشيه اتلي ايسباناك

Koushasheh Atly Espanak

طبق رئيسي تركي. أساسه السبانخ مع الأرز واللحم. يقدم مزيناً بالصنوبر المحمص.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

○ كيلوغرام من السبانخ	○ ملعقتان من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
○ خمس ملاعق كبيرة من سمّن نباتي	○ ثلاثة أرباع كأس من الأرز
○ ثلاث حبات من البصل	○ ملح ويهال بحسب الرغبة
○ مئة غرام من اللحم المقطع	
○ ثلاث كؤوس من الماء	

## التحضير

يُنظّف السبانخ. يغرم، يغسل ويصفى. يقلل اللحم بالسمّن في وعاء. يغرم البصل ويضاف إلى الوعاء مع ربّ الطماطم

والملاح والبهار ويحرك مدة دقيقتين. يضاف السبانخ ويقبّل الكل جيداً. تخفف النار ويترك حتى ينضج السبانخ. يقلل الأرز بوعاء آخر بالسمّن المتبقي. يضاف الماء. يترك حتى يغلي. تخفف النار ويتابع الطهو حتى ينضج الأرز. يقدم الطبق ساخناً.

يعتبر السبانخ أحد أكثر الخضار الشتوية فائدة وقيمةً غذائية. أفضل أنواع السبانخ ذو اللون الأخضر القاتم والطازج. يحتوي السبانخ على الحديد والفيتامينات، والاحتفاظ بماء سلقه ضروري لأن معظم الفيتامينات والأملاح تنتقل من الأوراق إلى هذا الماء.



# دوماتسليه بيلاف

Domatsleh Pilav

طبق شهير من الأرز بالطماطم، يؤكل الى جانب اللبن الزبادي.  
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو:  
ربع ساعة.

## التحضير

ينقع الأرز ويصفى. تقلى البصلة المفرومة بالسمن حتى  
تذبل، فتضاف اليها الطماطم المقطعة وتقلب مدة عشر دقائق.  
يضاف الى الوعاء عصير الطماطم والماء والملح والبهار  
ويترك حتى يغلي المرق وتتضج الطماطم ثم يضاف الأرز  
المنقوع والمصفى ويحرك. يغطى الوعاء ويترك على النار حتى  
يغلي الماء فتخفّف النار. يترك الأرز حتى ينضج.  
يصبّ في طبق التقديم. يؤكل ساخناً.

## المقادير

- |                           |                        |
|---------------------------|------------------------|
| ○ كيلوغرام من الطماطم     | ○ كأس من الماء         |
| ○ كأس من عصير الطماطم     | ○ بصلة صغيرة مفرومة    |
| ○ كأسان من الأرز          | ○ ناعماً               |
| ○ ملح وبهار بحسب<br>الذوق | ○ ملعقة كبيرة من السمن |



# اتلي بيلاف

Atly Pilav

طبق من يخنه اللحم بالطماطم والبصل. يمكن إضافة البطاطا اليه. يقدم ساخناً الى جانب الارز.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

## التحضير

يقطع البصل بملعقة ونصف من الزبدة في وعاء. يقطع اللحم الى قطع صغيرة تضاف الى البصل. تقرم الطماطم وتوضع في الوعاء مع الملح والفلفل الاسود وكاسين من الماء. يترك الوعاء على النار حتى ينضج اللحم وتضاف اليه ثلاث كؤوس من الماء. يترك الكل يغلي مدة ربع ساعة ثم يرفع عن النار.

يفسل الارز جيداً ويقلب في ست ملاعق من الزبدة مدة عشر دقائق. يصب مرق اللحم فوقه ويترك على النار حتى ينضج. يقدم الارز الى جانب خليط اللحم.

## المقادير

- كاسان من الارز
- خمس كؤوس من الماء
- نصف ملاعق كبيرة
- و نصف من الزبدة
- حبتان من الطماطم
- بصلتان مفرومتان
- ثلاثة ارباع كيلو غرام
- من لحم الغنم
- كاسان من مرق اللحم
- ملح وفلفل اسود
- بحسب الرغبة

# استنبول بيلافيه

Istanbul Pilaf

يخنه بالارز والبازلاء واللوز. تقدم مزينة بالفستق الحلبي.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.

يسلق الفستق الحلبي واللوز كل على حدة ثم يقشر ويقل بالزبدة ثم يرفع ويصفى.

يقطع الارز بالزبدة على نار خفيفة ويضاف اليه الملح والبهار ومرق الدجاج والكزبرة وقصبة الدجاج واللوز والبازلاء. يقالب الخليط جيداً ويترك على نار متوسطة حتى يغلي ثم تخفف النار ويتابع الطهو مدة ربع ساعة. يصب في طبق ويزين بالفستق الحلبي.

## المقادير

- كاسان من الارز
- كاسان ونصف من مرق الدجاج
- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من اللوز
- نصف كاس من البازلاء
- ملعقة كبيرة من الفستق الحلبي
- حزمة من الكزبرة
- مفرومة ناعماً
- فطمتان من قصبة الدجاج
- ملح وبهار بحسب الرغبة

## التحضير

يفسل الارز وينقع بالماء الساخن والملح مدة ساعة. ثم يغسل جيداً بالماء الجاري عدة مرات ثم يصفى.

شجر اللوز شبيه بالشمعش، أما ثمره فحبّات مستطيلة لينة الطعم قاسية اللب. يكون ثمر اللوز بزيّاً لو بستانياً، وميزته الاهم انه يبقى طويلاً من دون ان يفسد.

# ايش بيلافيه

Eysh Pilaveh

يخنة بالارز والزبيب والصنوبر، مذاقها مزيج من الملح والخلو. تقدم ساخنة.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: خمس وأربعون دقيقة .

## المقادير

○ نصف كيلوغرام من الارز	○ ثلاث ملاعق كبيرة من الصنوبر
○ حبة من الطماطم مقشرة ومقطعة	○ مئة غرام من كبد الغنم المفروم (قصة)
○ خمس ملاعق كبيرة من السمّن	○ ملعقة صغيرة من الليهر
○ بصلة مفرومة ناعماً	○ ثلاث كؤوس من مرق اللحم
○ لمعلقتان صغيرتان من الزبيب	○ ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة

## التحضير

يُفسل الارز ويُقنع بلّاء الملح. تسخن مملقتان كبيرتان من السمّن ويقلّى الصنوبر. يضاف البصل ويُقلب حتى يحمّر. يضاف كبد الغنم الى الوعاء ويقلّى مدة ثلاث دقائق. تضاف الطماطم مع الزبيب والملح والفلفل الاسود والبهار ومرار اللحم. يطهى الخليط مدة ربع ساعة ثم يرفع عن النار. يُسخّن ما تبقى من السمّن في وعاء آخر. يُسقى الارز ويقلّى. يضاف اليه الخليط ويحرك جيداً. يُغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة ربع ساعة حتى ينضج الارز. يُقدّم الطبق ساخناً.

# ميهانيه بيلافيه

Mehaneh Pilaveh

طبق رئيسي سهل التحضير. مؤلف من البرغل واللحم والطماطم. يُقدّم مع البصل الاخضر.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: اربعون دقيقة.

## المقادير

○ كاسان ونصف من البرغل	○ كاسان من مرق اللحم
○ ست ملاعق كبيرة من الزبدة	○ بصلتان
○ ثلاثة ارباع كيلوغرام من اللحم المفروم	○ حبتان من الطماطم
	○ ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
	○ كاسان من الماء

الطماطم وتضاف الى الوعاء مع الملح والفلفل الاسود. يُقلب الخليط ويصّب فوقه كاسان من الماء ويترك مدة ربع ساعة على النار في الوعاء المغطى ثم يرفع.

تدوّب الزبدة المتبقية في وعاء آخر. يضاف اليها البرغل ويقلب مدة عشر دقائق على نار متوسطة ثم يضاف خليط اللحم ومرقه. يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة حتى يتبخر الماء وينضج البرغل. يُقدّم الطبق ساخناً.

## التحضير

الزبيب غيب مجفّف، يحتفظ باكثر خصائص العنب النضر ومحتوياته، ولا سيما الفيتامينات والمعادن وامّها الحديد.

يغرم البصل ويقلّى بملعتين كبيرتين من الزبدة في وعاء حتى يذبل. يضاف اليه اللحم ويقلب مدة خمس دقائق. تفرم





## أشورية

Ashoureh

قمح مسلوق مع التين والمشمش والزبيب. يقدم بارداً ومزيناً بالبنقد واللوز والجوز.  
عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: عشر دقائق. مدة الطهو: ساعتان.

### المقادير

○ نصف كيلوغرام من القمح	○ كأس من الزبيب
○ نصف كيلوغرام من السكر	○ نصف كأس من اللوز
○ كأس من المشمش المجفف	○ المطحون خشناً
○ كأس من التين المجفف	○ نصف كأس من الجوز
	○ المطحون خشناً
	○ ملعقتان كبيرتان من ماء اللوز
	○ كأس من البنقد المطحون خشناً

### التحضير

يفسل القمح ويسلق على نار متوسطة حتى ينضج. يرفع ويترك جانباً ثم يغاد ويضعه على النار مع السكر. يحرك الخليط حتى يذوب السكر.  
يسلق التين والمشمش والزبيب حتى يطرى الكل، فيضاف إلى القمح. يترك الكل على النار مدة دقيقتين.  
يصب عليه ماء اللوز. يرفع الخليط عن النار ويصب في أطباق صغيرة وعيفة.  
يقدم بارداً ومزيناً بالبنقد واللوز والجوز.

## باكلاف

Baklava

### التحضير

يخلط الدقيق مع الملح والزبدة والبيض وعصير ليمونة حامضة وتقلل من الماء. يعجن الكل ويترك جانباً مدة ربع ساعة ليرتاح ثم يغاد عجنه.  
يقسم العجين إلى عشرين جزءاً. ينثر عليها نصف كمية النشاء. ويرق كل قسم بالشوبك.  
ترتب كل عشرة أقسام فوق بعضها ويرش عليها ما تبقى من النشاء. تترك مدة ثلاث ساعات ليرتاح، ثم ترتب في صينية.  
يوزع الجوز على الرقائق العشرة الأولى وتغطى بالرقائق العشرة الثانية. يقطع سطحها. يذوب السمن ويوزع عليه.  
تدخل الصينية إلى فرن متوسط الحرارة حتى تحمر.  
يذوب السكر بلقاء على نار متوسطة ويضاف إليه عصير ليمونة حامضة ويترك حتى يغلي ويشتد.  
تخرج الصينية من الفرن ويصب القطر البارد فوقها بعد عشر دقائق من إخراجها.  
تقدم ساخنة.

بقلاوة محشوة بالجوز. قوامها الدقيق والبيض والزبدة. تقدم ساخنة بعد إضافة القطر إليها.  
عدد الأشخاص: عشرة. مدة التحضير: ساعتان. مدة الطهو: نصف ساعة.

### المقادير

○ كيلوغرام من الدقيق	○ كيلوغرامان من السكر
○ ملعقة صغيرة من الملح	○ كأس من النشاء
○ عصير ليمونتين حامض	○ كأس من الجوز
○ سبع بيضات	○ المطحون خشناً
○ ثلاثة أرباع كيلوغرام من الزبدة	○ خمس كؤوس من الماء
○ ثلاث كؤوس من السمن	○ قطر بحسب الرغبة



## كابات تاتليسيه

*Kabat Tatlysch*

حلى الفطير بالقطر تتقدم باردا بعد ترتيبها بطبق الجوز  
عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة  
الطبخ: خمس وعشرون دقيقة

### المقادير

- كيلو غرام ونصف من
- كعك التام
- كأس من الماء
- كأس ونصف من
- السكر الناعم
- كأس من الجوز لملح

### التحضير

يُقطع الفطير، يدرج مع البرد ويقطع الى قطع متوسطة  
المجم يوضع في وعاء ويضاف اليه السكر الناعم والماء  
بارد يهني من نار متوسطة حتى يتشرب الماء ويصبح  
يُصب في طبق مسطح، يبرس بالجزر ويقدم بارداً

## أكميك قدايفيه

*Ekmek Kadayfeh*

كعكة بالقطر من الطحولات التركية الشهيرة تترك باردة الى  
جنب القشدة  
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطبخ  
عشرون دقيقة

### المقادير

- نصف كيلو غرام من
- الكعك
- كأس ونصف من
- السكر
- كأس ونصف من
- السكر الناعم
- ثلاثة أرباع

### التحضير

تُقطع الكعكة بالماء الساخن مدة ربع ساعة ثم تصفى  
وفي السكر مع الماء ويصبح اللبوس حتى يشرب ويصبح  
ترش الكعكة في صينية ويصب فيها القدر يوضع الصينية  
على نار حامية حتى يجف القدر مع تصريفها من حبي الى  
آخر كي لا يُحترق تتقدم باردة الى جانب القشدة



## هانم جوبيي

Hanem Gobeyee

بقلاوة بالبيض والزبدة والأرز الناعم. من الحلويات التركية الشهية. تقدم في المناسبات مزينة بالفسق الحلبي.

عدد الأشخاص: لعنفية، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

### التحضير

يُصب الماء في وعاء على نار متوسطة. تنوّب فيه الزبدة. يضاف الدقيق تدريجاً ويحرك الكل جيداً على نار خفيفة مدة دقيقتين. يترك المزيج حتى يبرد ثم يضاف اليه الأرز الناعم والبيض والسكر. يعجن الكل جيداً. تدهن اليدين بالزبدة. يقسم بهما العجين الى قطع بحجم حبة الجوز وتضغط في الوسط.

يسخن الزيت في مقلاة وتقلي فيه قطع العجين مدة عشر دقائق. يغلى الماء الممزوج بعصير الليمون. يترك ليبرد ثم تنفّس فيه البقلاوة المليقة. ترفع بعد ربع ساعة وتقدم.

### المقادير

- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| ○ كأس ونصف من الدقيق          | ○ كأس من الماء ممزوج مع عصير نصف ليمونة |
| ○ كأس وربع من الزبدة          | ○ أربع كؤوس من السكر                    |
| ○ بيضة                        | ○ نصف كأس من زيت الزيتون                |
| ○ ملعقة كبيرة من الأرز الناعم |   |
| ○ صغار بيضة                   |   |

## شكر باريه

Shahr Bareh

حلى بالسكر والبيض والزبدة والدقيق. تقدّم مقطعة على شكل دوائر. تؤكل باردة بعد اضافة القطر إليها.

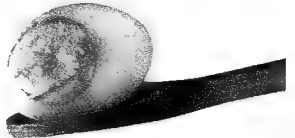
عدد الأشخاص: لعنفية، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### التحضير

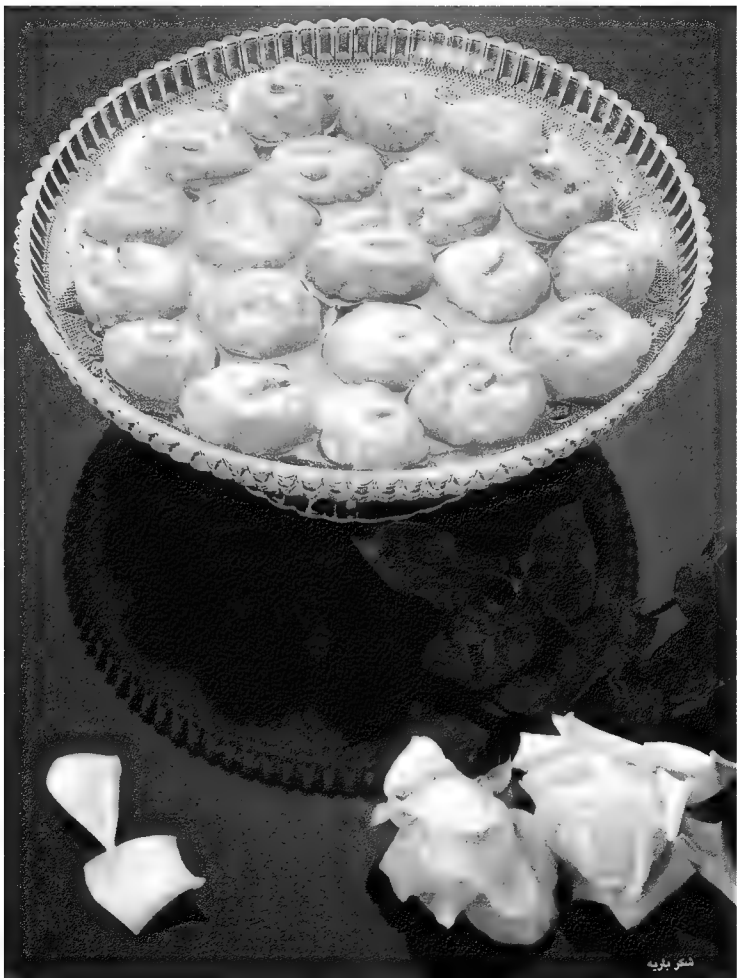
يُخلط الدقيق مع السكر والزبدة والبيض جيداً. يعجن الكل باليدين حتى تتشكل عجينة طرية متماسكة. يقسم العجين الى قطع صغيرة بحجم حبة الجوز. ترق كل قطعة وتمدّد في الصينية. تدخل قطع العجين الى فرن متوسط الحرارة حتى يحمّر سطحها. يحضر القطر بغلي السكر مع الماء وعصير الليمون على نار متوسطة حتى يشتد. تخرج الصينية من الفرن. يصبّ فوقها القطر. تقدّم باردة.

### المقادير

- |                          |                       |
|--------------------------|-----------------------|
| ○ كيلوغرام من الدقيق     | ○ ثلثي بيضات          |
| ○ نصف كيلوغرام من الزبدة | ○ خمس كؤوس من السكر   |
| ○ نصف كيلوغرام من السكر  | ○ كأسان ونصف من الماء |
|                          | ○ عصير ليمونتي حامض   |



حلى بالبيض والزبدة والأرز الناعم. من الأصناف التركية الشهية. تقدم في المناسبات مزينة بالفسق الحلبي.



## تاووك جويسيه

Tawouk Goyseh

### التحضير

يُمزج الارز الناعم مع ثلاث كؤوس من اللبن ويصب باقي اللبن في وعاء. يضاف السكر الى مزيج الارز واللبن ويترك يغلي على نار متوسطة مع الاستمرار في التحريك.

توضع اربع ملاعق كبيرة من مزيج الارز الناعم جانبا. يضاف باقي المزيج الى الوعاء الحاروي اللبن ويحرك جيدا على النار حتى يتشخن.

يقطع لحم الدجاج ناعماً ويطهى مع المرق ومزيج الارز الناعم المحتفظ به جانبا حتى ينضج فيضاف اليه مزيج اللبن. يحرك الكل جيدا حتى يتجانس. يصب في طبق عميق وتُنثر عليه القرفة. يقدم الطبق بارداً.

صدور دجاج يصلصة اللبن (الحليب) والارز الناعم والسكر. تضاف عليها القرفة مذاقاً لذيذاً.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

- |                               |                                |
|-------------------------------|--------------------------------|
| ○ قطعان من صدور الدجاج        | ○ ربع كيلوغرام من الارز الناعم |
| ○ ثلثي كؤوس من اللبن (الحليب) | ○ كأسان من مرق الدجاج          |
| ○ ثلاث كؤوس من السكر          | ○ قرفة بحسب الرغبة             |

## يوجورت تاتليسيه

Yogourt Tatlyseh

حلاوة الارز مع اللبن الزبادي. من الحلويات التركية الشهيرة. تتقدم باردة مع القطر.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: ساعة وخمس دقائق.

### المقادير

- |                                  |                             |
|----------------------------------|-----------------------------|
| ○ كيلوغرام من اللبن الزبادي      | ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة |
| ○ ثلاثة ارباع كيلوغرام من الدقيق | ○ كيلوغرام من السكر         |
| ○ كأسان من الارز                 | ○ عصير نصف ليمونة           |
| ○ عشرون بيضة                     | ○ حلاصة                     |
|                                  | ○ كأسان ونصف من الماء       |

يحضر القطر، بتدوير نصف كيلوغرام من السكر مع الماء ويضاف عصير الليمون. يترك القطر يغلي على النار حتى يشتد ثم يوزع على سطح صينية الارز. تترك الصينية لتبرد ثم تقطع وتقدم.

يخفي لحم الدجاج عدة فيتامينات واملاح مغنيتية كالخديد والبوتاسيوم، ونسبة بسيطة جداً من الدهن. كل مئة غرام من لحم الدجاج تعطي حوالي ١٥٠ وحدة حرارية فقط لهذه الاسباب يُنصح به من يريد تخفيض وزنه.

### التحضير

يخلط اللبن الزبادي مع الدقيق والارز والبيض ونصف كيلوغرام من السكر خلطاً جيداً.

تدهن صينية بملعقة من الزبدة. يصب الخليط فيها. تدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة ساعة. يُقلب الخليط في صينية اخرى مدهونة بالزبدة. يُصب فوقها قليل من الماء الساخن وتدخل الى الفرن مدة دقيقتين.



# اليونان

المطبخ اليوناني تطوّر عبر ثلاثة آلاف سنة وعبر مناخ بلاد تراث بحانب البحر المتوسط وجبال شامخة، وفي تقاليد شعب يحب الحياة ويتمتع بكل طيناتها ومنها طينات المطبخ.

المطبخ اليوناني الوطني مثل المناخ اليوناني تميل نكهته الى الاعتدال. الصنف المعتبر مفخرة المطبخ اليوناني هو الصلصة التي ترافق اصناف اللحم والاسماك وتؤكل يحد ذاتها كحساء، وتسمى «أفجوليمونو». الاعشاب المفضلة في اليونان هي البقدونس والشبث والشمر واوراق الغار والتعنّاع والصعتر البري والكرفس. ومن التوابل التي تدخل في الاطعمة والحلويات اليونانية، القرفة وكبش القرنفل وجوز الطيب والمستكة والمطّب. هناك مكان في المطبخ اليوناني اولهما الليمون الحامض، وثانيهما الزيتون. تناول الطعام بالنسبة الى اليوناني مناسبة للتمتع بصحة الاصدقاء. الوجبة الرئيسية هي غذاء الظهيرة ويتألف عادة من اللحم المطهو مع البطاطا والخضر، والسلطة اليونانية الشهيرة المألفة من الطماطم والخيار والخس والفلفل الحلو والزيتون وجبنة الغنم والمثبلة بعصير الليمون الحامض وزيت الزيتون.

نادراً ما تُقدّم الحلوى بعد الوجبة ويفضل اليونانيون ان تكتمل وجبتهم بالفاكهة والأجبان. في المساء يجتمع اليونانيون حول موائد تكثر عليها صحون صغيرة من المقلّلات وفيها لحوم واسماك واخطبوط وجبّار وصبيدج وما شابه من ثمار البحر. يبقى ذكر عادة قديمة ما تزال حية في التقاليد الغذائية السائدة في القرى والجزر اليونانية حيث يحمل اليونانيون طعامهم المعدّ الى قرن عام يتولى طهو هذا الطعام، وذلك حتى لا ترتفع درجة الحرارة في المنازل ايام الصيف.



*Tararua Solada*

المشاورين

- أربع ملاعق كبيرة من  
 عجينة البطيخ (إيضاً  
 المصنوعة)  
 ○ ثلاثة أرغاف عاكس من  
 لفافه التفلون  
 ○ كاس من زيت نباتي  
 ○ نصف كوبون حليب  
 بحسب الرغبة  
 ○ يسحق نفاث من عصير  
 البرتقال  
 ○ متعلق كبيرتر من  
 التوفو المرقوم

## التحضير

تبلغ عمية البطح بالاه الفاتر مدة عشر دقائق. تنظف ثم  
تلف بقطع الكتك المالح في الماء ثم يرفع ويصفى ثم يصفى  
ثلاث دقائق من الزيت او العجينة كدها بشوكه ويوش عليه  
تدريجيا كتك المالح في يمرق القل صهه ويصفى فوله الزيت  
كدها مع عصير الليمون. يتابع التحريك حتى يتحرق العجينة  
ثم يصفى عصير البصل يصفى على  
تقدم السلطة في طبق جميل ويوزع على  
الضيوف

## گڻهاري

Kalsouari

من أشهر المناطق البحرية مراكب صيدية بعد تطعيمها الى  
خلقت الى جانب متاروم سالداد والحبس  
عدد الانشغال خمسة مدة التخصيص ربع ساعة مدة التخصيص  
ربع ساعة.

المجلد ٤٢

- |                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| ○ ريت ريتون اوريت | ○ ميلو غرام ونصف      |
| نعلقي             | ميلو غرام من الكافاري |
| ○ ملح وصبر ليمون  | الصنح للحمج           |
| جاشن محسوب الرقية | ○ كل من التقيق        |

## التحضير

يقطع الكاشري ويضرب ثم يطهى بالنفخ. يسخن الزيت  
في إناء قويه يلقى فيه الكاشري حتى يصبح لونه ذهبياً يترك  
في طبق التقديم، يصب فوقه عصير الليمون ويترك الملح



## بليبيريس يميستيس

Biberies Yemistes

فليفلة محشوة باللحم والأرز والبقدونس. تؤكل ساخنة مع اللبن الزبادي.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: ساعة وعشر دقائق.

### التحضير

تقطع اعناق حبات الفليفلة وينزع بزرها. تغسل ثم توضع في وعاء يحوي ماء مغلياً مع الملح، على نار متوسطة مدة خمس دقائق حتى يغلي الماء. تصفى الفليفلة وتترك جانباً. تنوب أربع ملاعق كبيرة من الزبدة في مقلاة يقل فيها البصل حتى ينيل. يضاف الثوم واللحم. يحرك الكل جيداً بشوكة. يفصل الأرز ويضاف إلى الخليط مع البقدونس والطماطم والملح والبهار. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة خمس دقائق. تحشى الفليفلة بالخليط ثم تغطى بأعناقها التي قُطعت قبل السلق وترتب في صينية.

يمزج الكعك المدقوق مع ما تبقى من الزبدة ويوزع على سطح كل حبة من حبات الفليفلة.

يصب عصير الطماطم على جوانب حبات الفليفلة. تدخل الصينية إلى فرن متوسط الحرارة مدة ساعة حتى ينضج الكل.

يقدم الطبق ساخناً.

### المقادير

- أربع وعشرون حبة من الفليفلة الخضراء
- ربع كاس من الأرز
- حبتان من الطماطم
- مقشورتان ومفرومتان
- نصف كاس من الكعك المدقوق
- ست ملاعق كبيرة من الزبدة
- بصلة مفرومة ناعماً
- فص من الثوم مدقوق
- ثلاثة أرباع كيلوغرام من اللحم المفروم

## ديروبيتاكيا

Diropittakia

رقائق محشوة بالجبن والبقدونس والبيض. من المقبلات اليونانية الشهية. تقدم إلى جانب المقبلات والطباق السلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة، مدة الطهو: ربع ساعة.

### المقادير

- نصف كيلوغرام من جبن «فيتا» Feta
- نصف كاس من جبن بارميزان، المبشور
- بيضتان
- ربع كاس من الزبدة
- ثلاثة أرباع كيلوغرام من رقائق العجين
- حزمة من البقدونس مفرومة
- بهار بحسب الرغبة

والبيض والبهار. تقطع رقائق العجين إلى قطع مربعة. تدهن كل قطعة بالزبدة. توزع ملعقة صغيرة من الصلصة المحضرة على سطح كل قطعة وتلف على بعضها بشكل مثلث.

ترتب المثلثات في صينية مدهونة بالزبدة ويدهن سطحها بالزبدة أيضاً وتخزن في فرن متوسط الحرارة مدة ربع ساعة حتى يصير لونها ذهبياً.

تقدم ساخنة.

يمكن قلي المثلثات في الزيت أو الزبدة.

### التحضير

يهرس جبن «فيتا» بشوكة ويخلط مع الجبن المبشور والبقدونس

# كيفية تيزيس

Kefiedhes

كفتة بالنعناع والبقدونس والبيض. تتلّم مقلية الى جانب سلطة المرقوف وصلصة المليونيز.

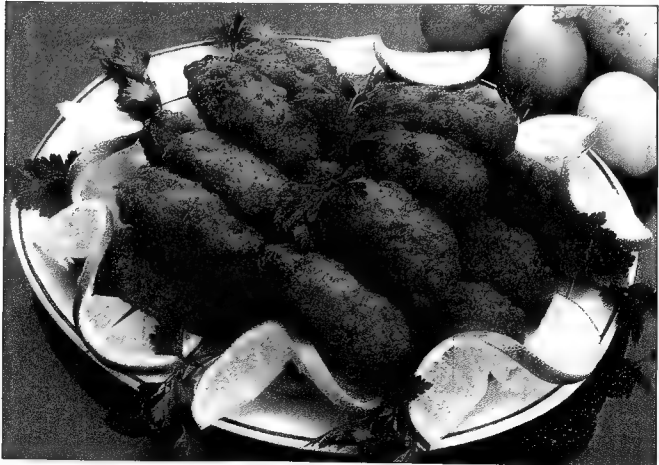
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

## التحضير

تنوّب الزبدة في مقلاة ويقلّى فيها البصل. يوضع اللحم المفروم في وعاء ويوزّع عليه البصل المقلّى مع الزبدة. يضاف البقدونس والنعناع المفروم والخبز. تهرس البطاطا وتضاف الى الخليط مع الملح والبهار والبيض ويخلط الكل جيداً حتى يتماسك. يقطع الخليط الى كرات صغيرة بحجم حبة الجوز. يسخن الزيت في مقلاة. تغسل كرات اللحم بالدقيق وتقلّى بالزيت حتى يصير لونها ذهبياً. ترتّب كرات اللحم المقلية في طبق التقديم وتزيّن بصللوع من البقدونس.

## المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم العجل المفروم
- نصف كأس من فئات الخبز المبثّل
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس
- ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- زيت نباتي
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- نصف كيلوغرام من لحم العجل المفروم
- نصف كأس من فئات الخبز المبثّل
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس
- ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- زيت نباتي
- ملعقة كبيرة من الزبدة



## ميلينترانو سالادا

Melinzano Salada

سلطة يونانية غنية ومغذية. تعتبر من المقبلات الشهية  
واللذيذة الطعم لاحتوائها الباذنجان. تقدم الى جانب اللحم  
والاسماك المقلية.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: سبعون دقيقة.

### التحضير

يفصل الباذنجان، يربّب في صينية بعد شقّه من الوسط.  
يوضع مع قشره في فرن متوسط الحرارة مدة ساعة تقريباً أو  
حتى يصير طرياً.  
يقشر الباذنجان وهو ساخن ويقطع الى اقسام صغيرة.  
يضغط عليها بشوكة. يضاف البصل والثوم والطماطم والزيت  
والخل والملح والبهار تدريجاً.  
يزيّن طبق السلطة بالزيتون والفليفلة الخضراء المقطعة على  
شكل كرات.

### المقادير

- |                                     |                             |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| ○ اربع حبات من<br>الباذنجان         | ○ نصف كاس من زيت<br>الزيتون |
| ○ بصلة صغيرة مفرومة                 | ○ ملعقة كبيرة من الخل       |
| ○ حبة من الطماطم كبيرة              | ○ فليفلة خضراء للزيتون      |
| ○ مقشرة ومقطعة الى<br>الاقسام صغيرة | ○ بضع حبات من الزيتون       |
| ○ فص من الثوم مدقوق                 | ○ ملح و بهار بحسب الرغبة    |





# ايلينيكي كولوكيريني سالادا

Elliniki Kolokerini Salada

سلطة يونانية شهيرة، غنية بالخضر. يمكن تناولها مع شرائح اللحم والسمك. تقدم مزينة بالبقدونس والصنوبر المجفف.  
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: خمس عشرة دقيقة.

## المقادير

- ثلاث حبات من الطماطم
- بصلة مقطعة الى حلقات
- ملح و بهار بحسب الرغبة
- حبة من الخيار مقطعة
- حبتان من الفليفلة
- الخضراء مقطعتان الى دوائر
- ست ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقتان كبيرتان من الخل
- كاس من الزيتون الاسود
- بالبقدونس مفروم او صنوبر مجفف

## التحضير

توضع الطماطم والخيار والبصل والفليفلة في وعاء كبير للسلطة. يمزج الزيت والملح وال بهار ويصب المزيج فوق السلطة. يقطع جبن فيتا إلى مربعات ويوزع مع الزيتون الاسود على سطح الطبق. يزين الطبق بالبقدونس او الصنوبر المجفف.

# فاسوليا سالادا

Fasolia Salada

بالماء البارد ويترك تغلي على نار متوسطة مدة ساعة ونصف. ينثر الملح ويتابع الطهو مدة نصف ساعة أخرى حتى تنضج الفاصولياء. ترفع عن النار ويترك حتى يبرد. تصفى وتوضع في طبق خاص بالسلطة. يصب فوقها الزيت وعصير الليمون او ملعقتان كبيرتان من الخل. يحرك الكل جيداً. يوزع البقدونس او النعناع أو الشبت على السطح. يزين الطبق بالبصل المفروم أو بدوائر البصل الاخضر.

سلطة يونانية مخففة. اساسها الفاصولياء. تقدم مزينة بالبقدونس والبصل.  
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان . مدة التثج: اثنتا عشرة ساعة .

## المقادير

- نصف كيلوغرام من الفاصولياء البيضاء
- أربع ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- عصير ليمون حامض او خل بحسب الرغبة
- ملح
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم او النعناع أو الشبت
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم او دوائر البصل الاخضر

## التحضير

تنقع الفاصولياء في الماء طيلة يوم كامل. تصفى ثم تغمر



بالماء البارد ويترك تغلي على نار متوسطة مدة ساعة ونصف. ينثر الملح ويتابع الطهو مدة نصف ساعة أخرى حتى تنضج الفاصولياء. ترفع عن النار ويترك حتى يبرد. تصفى وتوضع في طبق خاص بالسلطة. يصب فوقها الزيت وعصير الليمون او ملعقتان كبيرتان من الخل. يحرك الكل جيداً. يوزع البقدونس او النعناع أو الشبت على السطح. يزين الطبق بالبصل المفروم أو بدوائر البصل الاخضر.

## سالادا انجيناريس

### Salada Anginares

من السلطات اليونانية الشهية. قوامها الأرضي شوكي. تقدّم كصفت من المقبلات الى جانب صلصة الليمون الحامض وزيت الزيتون.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

#### التحضير

تتزع أوراق الأرضي شوكي الخارجية. تقطع اعناقها ثم تقسم طولياً الى قسمين.  
يزال الشوك من اللب. تقمر الأرضي شوكي بالماء المالح. يصب فوقها عصير ليمونة وملعقة كبيرة من الزيت. يغلى الماء على نار متوسطة ثم تخفّف النار ويتابع الطهو مدة نصف ساعة حتى تنضج الأرضي شوكي. تصفى جيداً وترطب في طبق عميق.  
يمزج عصير ليمونة مع أربع ملاعق كبيرة من الزيت في وعاء صغير ثم يقدّم الى جانب الطبق.

#### المقادير

- ثماني حبات من الأرضي شوكي (الخرشوف)
- ملح بحسب الرغبة
- خمس ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- عصير ليمونتين حامضتين

## خورياتيكي سالادا

### Khoriatiki Salada

من السلطات اليونانية الشهية. تحضّر بسرعة. يضاف عليها الجبن مذاقاً لذيذاً. تؤكل الى جانب اللحم والبطاطا المقلية. عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس عشرة دقيقة.

على سطح الطبق ويقدم.

يمكن ان يستعاض عن جبن فيتا بنوع آخر من الجبن الجيد والقليل الملح.

#### المقادير

- كيلو غرام من الطماطم
- نصف كيلو غرام من الخيار
- نصف كيلو غرام من الفليفلة الخضراء
- ثلاث حبات من البصل
- مئة وستون غراماً من جبن فيتا (ثلاثاً قالب)
- ملح بحسب الرغبة
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة من الخل
- رشّة من الأوريغانو (الصعتر الفرنسي الجاف)
- نصف كأس من الزيتون

#### التحضير

تقزم الطماطم. يقطع الخيار والفليفلة الخضراء والبصل الى شرائح، ويقطع جبن فيتا الى قطع كبيرة. يوضع الخضّر في وعاء للسلطة. يضاف اليها الزيتون ثم يصب الخل والزيت. يخلط الكل جيداً. يُرش الملح والأوريغانو

الأرضي شوكي هو نفسه الخرشوف. تستعمل أوراقه في التغذية لكنه لا يؤكل نيئاً بسبب وجود مادة مرّة فيه. وللأرضي شوكي فوائد طبية وغذائية كبيرة، فهو خير علاج لأمراض الروماتيزم والتهاب الكلى، ومساعد فعّال للكبد على الاقراز وتنويع الكوليسترول، وهو مقو للقلب ومُنشط للجسم.





## لاخانو كاروتو سالادا

*Lakhano Karrotto Salada*

سلطة الملفوف والطماطم والجزر. لذيذة الطعم، شهية الشكل.

تقدم مزيّنة بحبات الزيتون الأسود وضلوع البقدونس.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ثلث ساعة.

### التحضير

يقطع الملفوف. يقشر الجزر ويغسل. تغسل الطماطم، تقشر وتقطع إلى شرائح رقيقة.

يرتب بشر الجزر في وسط طبق التقديم. يوزّع حوله الملفوف

ثم شرائح الطماطم أو ترتب شرائح الطماطم حول الجزر ثم

يوزّع الملفوف أو توضع الطماطم في وسط الطبق وتحاط

بالملفوف ثم يبشر الجزر.

يوزّع الزيت والخل أو عصير الليمون والملح على السلطة ثم

تقدم.

### المقادير

- |                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| ○ نصف حبة من الملفوف   | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| ○ أربع حبات من الجزر   | الخل أو عصير الليمون |
| ○ ثلاث حبات من الطماطم | الحامض               |
| ○ نصف كأس من زيت       | ○ ملح بحسب الرغبة    |
| الزيتون                |                      |

# مارولي مه افجا سالادا

Maroulli Me Avgha Salada

سلطة الخس بالببيض والبصل والشبت. تقدم مزينة بدوائر البيض المسلوق والجبن المبشور.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة.

## المقادير

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| ○ حبتان من الخس                                   | ○ ملعقتان كبيرتان من البصل المفروم |
| ○ ثلاث بيضات مسلوقة                               | ○ ملعقة كبيرة من الشبت المفروم     |
| ○ نصف كأس من زيت الزيتون                          | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة            |
| ○ أربع ملاعق كبيرة من الخل أو عصير الليمون الحامض |                                    |

## التحضير

يفسل الخس جيداً. تنقى اوراقه وتقطع الى قطع صغيرة، تغسل وتنصفى. يقشر البيض ويقطع الى دوائر (ست دوائر لكل بيضة). يرتب الخس في طبق التقديم. يضاف اليه البصل والشبت والببيض. يخلط الكل جيداً. يوزع عليه الزيت والخل او عصير الليمون وينثر الملح والبهار. تحرك السلطة ثم تقدم.



# افجوليمونو

Afgolimono

حساء مرق الدجاج بالأرز والبيض وعصير الليمون. يُقدّم مع الخبز المحمص.  
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

## التحضير

يصبّ المرق في وعاء، يترك ليغلي على نار متوسطة ثم يضاف الأرز. يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة حتى ينضج الأرز. ينثر عليه الملح.  
يخفق البيض وعصير الليمون في وعاء. يصب قوقه تدريجاً ربع كأس من المرق المغلي ويتابع الخفق. يضاف المزيج الى المرق والأرز ويتابع الطهو على نار خفيفة مع التحريك المستمر ومن دون أن يغلي الحساء. يُقدّم ساخناً.

## المقادير

- ثلاث كؤوس من مرق الدجاج أو مرق اللحم أو مكعب ونصف من مرق الدجاج أو اللحم مذوب في ثلاث كؤوس من الماء
- ست ملاعق كبيرة من الأرز
- بيضتان
- عصير ليمونة حلوضة
- ملح بحسب الرغبة



# جاريدس سوبا

Garedis Souppa

حساء الفريديس مع بلح البحر والخضر. يقدم سلخناً مع قطع الخبز الارنيجي المحمرة.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

## التحضير

يقلى كاسان من الماء مع الخل وصلصة الطماطم والملح ويضاف للفريديس. يسلق الفريديس مدة عشر دقائق اذا كان كبير الحجم وثمانى دقائق اذا كان صغيراً. يترك في الماء حتى يبرد.

يرفع الفريديس. تقطع اطرافه وتقرم يقشر ويطن رأسه او ينقى. يضاف الى مرق اللحم ويقلى معه ثم يصفى المرق. يقلى الكرفس والكراث والجزر بالزبدة على نار خفيفة. تقلب الخضر بملعقة خشبية مدة خمس دقائق. يصب مرق اللحم المصفى ويترك الكل في وعاء مغطى حتى يغلي.

يخطئ الدقيق جيداً مع قليل من المرق ويضاف الى الوعاء مع الفريديس. يترك الكل مدة ربع ساعة. يطن ويعاد الى النار ليغلي من جديد. يضاف اليه صفار البيضه والبهار مع اطراف الفريديس المفرومة وبلح البحر. يقب الحساء ويصب في طبق عميق. يقدم الطبق سلخناً.

## المقادير

- |  |  |
|--|--|
| ○ نصف كيلوغرام من الفريديس   | ○ اربع ملاعق كبيرة من الزبدة           |
| ○ ربع كاس من الكرفس المقطع   | ○ ملعقة كبيرة ونصف من الدقيق           |
| ○ ضلع من الكراث (البراصيا) مقطع الى شرائح  | ○ صفار بيضة                            |
| ○ حبثان من الجزر   | ○ ملح و بهار بحسب الرغبة               |
| ○ ثلاث كؤوس من مرق اللحم او مكعبان ونصف من مرق اللحم مذوبة في ثلاث كؤوس من الماء | ○ علبه صغيرة من بلح البحر              |
|  | ○ ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم (كاتشلب) |
|  | ○ ملعقتان كبيرتان من الخل              |

# فاكيس سوبا

Fakis Souppa

حساء العدس بالخل. من الاطباق اليونانية الاولى. يقدم مع الخبز المحمص والبطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

## التحضير

ينقى العدس ويغسل. ينقع في ماء فاتر مدة ساعتين ثم يصفى. يوضع في وعاء مع ست كؤوس من الماء. يضاف اليه البصل والثوم. يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة.

يصب زيت الزيتون والملح وورقة الفار والخل فوق مزيج العدس. يتقاع الطهو على نار خفيفة مدة عشر دقائق او حتى ينضج العدس ويصير طرياً. يقدم سلخناً.

يمكن اضافة ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم الى حساء العدس.

## المقادير

- |                          |                                   |
|--------------------------|-----------------------------------|
| ○ ربع كيلوغرام من العدس  | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الخل الابيض |
| ○ فضان من الثوم          | ○ ست كؤوس من الماء                |
| ○ نصف كاس من زيت الزيتون | ○ ملح بحسب الرغبة                 |
| ○ ورقة من الفار          | ○ بصلة مقطعة                      |

# بسارو سوبا

## Psaro Souppa

من الأطباق اليونانية الأولى. غني بالسك واثراء الخضر الغذائية. يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: ساعة.

### التحضير

يفسل السمك جيداً. يقطع الى شرائح سميكة. تقشّر البطاطا وتقطع الى قطع متوسطة الحجم. يغلى الماء. يضاف اليه الزيت والملح والبهار والجزر والكرفس والبصل والبقدونس. يترك يغلي مدة ثلاثة ارباع الساعة على نار خفيفة في وعاء مغلى. تضاف قطع البطاطا والسمك. يتابع الطهو مدة ربع ساعة. يقدم الحساء ساخناً.

### المقادير

○ كيلوغرام من السمك	○ كاس من الكرفس المقطع
○ مختلف	○ ناعماً
○ ثلثي كؤوس من الماء	○ ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً
○ حبتان من البصل كبيرتا الحجم	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ حبتان من الجزر	○ نصف كاس من الزيت
○ مقطعتان	○ ثلاث حبات من البطاطا

# توماتو سوبا

## Tomato Souppa

حساء الطماطم مع الجزر والكرفس والشعيرية. يزين بالبقدونس المفروم. ويمكن تقديمه الى جانب قطع الكفتة المقلية.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: عشر دقائق. مدة الطهو: اربعون دقيقة.

والزيت والملح والبهار والماء او المرق. يطهى الخليط على نار متوسطة حتى يغلي مدة نصف ساعة. يطحن الخليط بمطحنة الخضر. يعاد الى النار وتضاف اليه الشعيرية. يتابع الطهو مدة عشر دقائق. يوزع البقدونس على سطح الحساء. يحرك ثم يقدم ساخناً.

### المقادير

○ ثلاثة ارباع كيلوغرام من الطماطم مقطعة الى شرائح	○ ضلع من الكرفس
○ حبة من الجزر مقطعة الى شرائح	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ كاسان من الماء او مرق اللحم	○ نصف كاس من الشعيرية على شكل نجوم
○ ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون او الزبدة	○ ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم

يعتبر الحمص من الاغذية التي تحتل قائمة لاتحة الموائد الشرقية. يؤكل الحمص اخضر او مطبوخاً او مسلوقاً او مسحوقاً، ولكن كيفما كانت طريقة تناوله، فإنه يوفر للانسان مادة غذائية لا بأس بها. ويمكن الاستعاضة عن اللحوم في بعض الحالات، باطباق من الحمص لاحتوائه البروتين الغذائي.

### التحضير

توضع الطماطم في وعاء. يضاف اليها الجزر والكرفس







## كودوبولو سوبا

*Kodopoullo Souppa*

حساء الدجاج مع الارز والخضر. لذيذ ومغذي ويؤكل ساخناً.  
عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهي:  
ساعة.

### التحضير

تنظف الدجاجة وتسلق مع الخضر في وعاء مليء بالماء.  
يترك الملح واللبهار ويترك الخليط على نار متوسطة حتى  
ينضج.  
يصفى الحساء. يعاد المرق الى النار، يضاف اليه الارز  
ويترك حتى ينضج. يخفق صفار البيض مع عصير الليمون  
ويضاف الى الحساء.  
يقدم الحساء ساخناً .

### المقادير

- بصلجة متوسطة الحجم
- نصف كاس من الارز
- صفار ثلاث بيضات
- ملعقتان كبيرتان من  
عصير الليمون الحامض
- كاسان من الخضر
- المئونة بحسب الرغبة
- ملح وبهار بحسب  
الرغبة

# ماكرونيا ستو ديجاني

Makaronia Sto Digani

طبق مشبه من المعكرونة بالجبن والبقدونس والبيض. يتميز بسرعة تحضيره. يقدم الى جانب سلطة الخضص.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

## التحضير

تسلق المعكرونة في الماء المملح. تصفى وتوزع عليها الزيدة مع ثلاث ملاعق كبيرة من جبن بارميزان والبيض المخفوق. يحرك الكل ويترك حتى يبرد. يرش الملح والبهار والبقدونس المفروم ويحرك ثانية.

تسخن ملعقتان كبيرتان من الزيت في وعاء كبير ويقلى فيه خليط المعكرونة على نار متوسطة حتى يصير لونه ذهبياً من جهة واحدة. يقلب الخليط على طبق مسطح ثم يعاد الى الوعاء على الجهة الثانية. تضاف اليه ملعقة كبيرة من الزيت ويترك على النار حتى يصير لونه ذهبياً.

# موسخاري مه ماكرونيا

Moskhari Me Makaronia

صينية. يضاف اللحم الى المزيج وتدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة ويترك فيه حتى ينضج محتواها. تخرج الصينية، يرفع منها اللحم ويصب فيها ما تبقى من عصير الطماطم مع الماء وتعاد الى الفرن. تترك حتى يغلي محتواها ثم توزع فيها المعكرونة وينثر الملح والبهار. يحرك الكل ويتابع الطهو حتى تنضج المعكرونة. يوزع الجبن على سطح المعكرونة. وتقدم ساخنة.

يستعمل وعاء كبير لسلق المعكرونة وتوضع فيه كمية كبيرة من الماء وقليل من الملح. يضاف الملح بعد ان يغلي الماء. تضاف اليه المعكرونة وتحرك. يغطى الوعاء وتقلب المعكرونة من حين الى آخر. تحدد مدة السلق بحسب نوعية المعكرونة. وغالباً ما تكون المدة اللازمة مذكورة على المظلف. يصب كأس من الماء البارد لاييقاف عملية الغلي ثم تصفى المعكرونة وتغسل بللماء البارد.

من المعجنات اليونانية الشهية. معكرونة باللحم وصلصة الطماطم. تقدم ساخنة مع السلطة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

## المقادير

كيلوغرام ونصف	الزيدة
الكيلوغرام من لحم العجل	○ ثلاثة ارباع كيلوغرام من الطماطم مسلوقة
○ نصف كيلوغرام من المعكرونة مسلوقة نصف سلق	○ ست ملاعق كبيرة من جبن كاساني، المبشور
○ ست ملاعق كبيرة من سمن نباتي او من	○ كاساني ونصف من الماء
	○ ملح ويهال بحسب الرغبة

## التحضير

يفسل اللحم ويغرق بالملح والبهار. تلمن الطماطم وتصفى. تمرز الزيدة مع ثلث كمية عصير الطماطم في



## باستيتشيو

### Pastichio

معكرونة باللحم والطماطم مع صلصة البيشاميل والجبن والكك. المدقوق. تؤكل سلخنة الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

### التحضير

تسلق المعكرونة في الماء المالح وتوضع في صينية. تزوب الزبدة ويوزع نصف كميتها على المعكرونة. يخفق بياض البيض ويمزج مع المعكرونة في الصينية. يرش عليها نصف كمية الجبن. يحتفظ بملعقة كبيرة من الزبدة، يلقى فيها اللحم ويضاف اليه البصل. تطحن الطماطم بمطحنة الخضر وتضاف الى خليط اللحم مع الملح والبهار والقرقة. يتابع الطهو على نار خفيفة حتى يتبخر السائل. يرفع الوعاء عن النار ويضاف ما تبقى من الجبن المبشور وربع كاس من الكك المدقوق. يحرك الكل جيداً.

تدهن صينية بالزبدة وترش بالكك المدقوق الباقي. يصب فيها نصف كمية المعكرونة ويغطى بصلصة اللحم. يرتب ما تبقى من المعكرونة فوق الصلصة وتغطى بصلصة البيشاميل. يوزع عليها الجبن المبشور ثم الكك المدقوق والزبدة. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة حتى يصير لون المعكرونة ذهبياً.

### المقادير

- |   |   |
|---|---|
| ○ نصف كيلوغرام من المعكرونة الرقيقة     | ○ ثلاثة ارباع كيلوغرام من الطماطم مسلوقة او |
| ○ بياض بيضة                             | ○ ملعقة كبيرة من صلصة                       |
| ○ ثلاثة ارباع كيلوغرام من اللحم المفروم | ○ الطماطم المكففة (رب)                      |
| ○ ربع كيلوغرام من جبن بلوميزان المبشور  | ○ رشنة من القرقة                            |
| ○ نصف كاس من الزبدة                     | ○ ملح و بهار بحسب الرغبة                    |
| ○ لو سم نباتي                           | ○ نصف كاس من الكك المدقوق                   |
| ○ بصلة متوسطة الحجم مفرومة              | ○ نصف كاس من صلصة البيشاميل                 |

# ماكرونيما كيمما

Makaronia Me Kema

معكرونة باللحم والطماطم والجبن. من المعجنات اليونانية اللذيذة. تقدّم مع سلطة الخس أو الخيار.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة وربع.

## المقادير

- كيلوغرام من المعكرونة
- كيلوغرام من اللحم المفروم
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من الطماطم مسلوقة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملعقة كبيرة ونصف من صلصة الطماطم الكثيفة (ربّ)
- قليل من عيدان القرقة
- ثلاث حبات من كبش القرنفل
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ست ملاعق كبيرة من الجبن المبشور

## التحضير

تسلق المعكرونة. تنوّب الزبدة في وعاء. يقلى فيها اللحم والبصل. يحرك الخليط حتى يذبل البصل. تطلن الطماطم بمطحنة الخضّر. ينوّب ربّ الطماطم في كأس من الماء. يضاف الربّ الى خليط اللحم مع البقدونس والملح والبهار والقرقة وكبش القرنفل. يتابع الطهو مدة ساعة حتى يتبخّر أكثر السائل.

ترتب المعكرونة في طبق التقديم. يوزّع عليها نصف كمية الجبن. تصبّ الصلصة على السطح. يزيّن الطبق بما تبقى من الجبن المبشور ويقدم ساخناً.

# ماكرونيما سالتسا توماتس

Makaronia Me Saltsa Tomates

معكرونة بصلصة الطماطم والبقدونس. تؤكل ساخنة فور اخراجها من الفرن. تقدّم الى جانب الصلصة المحضّرة.

عدد الأشخاص: اربعة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: ساعة وربع.

## التحضير

توضع الطماطم في وعاء. يضاف اليها الزيت والثوم والملح والبهار والسكر. وتطهى على نار خفيفة مدة ساعة ثم ينثر عليها البقدونس.

تسلق المعكرونة في الماء المملّح. تصفى وترتب في طبق التقديم. يرش عليها الجبن. تنوّب الزبدة في مقلاة وتوزّع على المعكرونة.

يغطى الطبق بالصلصة المحضرة او تقدّم الصلصة الى جانبه.

## المقادير

- كيلوغرام من الطماطم
- مقشر ومقطع الى مكعبات صغيرة
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- فصان من الثوم
- ملعقة صغيرة ونصف من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من البهار
- ملعقة كبيرة من السكر
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- نصف كيلوغرام من المعكرونة
- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- جبن مبشور بحسب الرغبة
- ست عشرة كأساً من الماء المالح



## كَبَّامَس

Kappamas

طبق رئيسي من اللحم بصلصة الطماطم. يُقدَّم مع المعكرونة المسلوقة أو الأرز.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: ساعة وثلاث.

### التحضير

يقطع اللحم الى مكعبات متوسطة الحجم. يغسل ثم يجفف. يترك اللحم والبهار ويرش عليه البقي. تتوَّب الزبدة في وعاء يقلى فيها اللحم ثم يرفع قبل ان ينضج بقليل. تطحن الطماطم بمطحنة الخضر (أو ينوَّب ربَّ الطماطم في نصف كلِّ من الماء) وتضاف الى الوعاء. تحرك ثم تضاف الى مكعبات اللحم مع عود القرفة وكبس القرنفل. تخفَّف النار ويتابع الطهو مع اضافة الماء الفاتر من وقت الى آخر حتى ينضج اللحم. تقدِّم صلصة الطماطم باللحم مع المعكرونة المسلوقة. ترتَّب المعكرونة في طبق، تصبَّ فوقها الصلصة وتقدِّم ساخنة.

### المقادير

- كيلوغرام ونصف
- الكيلوغرام من فخذ
- الخروف
- أربع ملاعق كبيرة من
- الزبدة
- عود من القرفة
- ثلاث حببات من كبش
- القرنفل
- ثلاثة ارباع كيلوغرام
- من الطماطم المسلوقة أو
- صلصة كبيرة من صلصة
- الطماطم المكشدة (ربَّ)
- ملح ويهار بحسب
- الرغبة
- ماء فاتر
- دقيق بحسب الحاجة

## فَرَاستو مَوْسَخَارِي

Vrasto Moskhari

طبق رئيسي من اللحم مع الخضر المنوَّعة. يُقدَّم سائلاً الى جانب حساء السميد.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: خمس وأربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعة.

### التحضير

يفسل اللحم بعظمه ويوضع في الماء الملح على النار مدة نصف ساعة حتى يغلي. ترفع الرغبة عن سطح الماء وتضاف الخضر المقشرة والمقطعة. يترك الكل حتى ينضج، يرفع اللحم من المرق ويصبَّ فوقه قليل من الماء. يعاد الى النار حتى يغلي ثم يصفى. تطحن الطماطم وتمزج مع عجينة السميد. يحرك المزيج جيداً على نار متوسطة حتى تصمَّ العجينة. يعاد المرق المصفى الى النار وتضاف اليه العجينة عندما يبدأ بالظيان. يحرك ثم يغطى نصف الوعاء ويترك المزيج حتى يغلي. يقطع اللحم الى شرائح رقيقة ترتَّب الواحدة تلو الأخرى في وسط طبق التقديم، توزع الخضر على أطرافه ويقدم حساء السميد الى جانبه.

### المقادير

- كيلوغرام ونصف
- الكيلوغرام من لحم
- العجل أو البقر بعظمه
- نصف كيلوغرام من
- البطاطا
- ثلاث حببات من الجزر
- مقادير العجين
- نصف كاس من عجينة
- السميد
- خمس حببات من القرنف
- الصفي
- ثلاث حببات من البصل
- متوسطة الحجم
- ثلاثة ضلوع من
- الكرفس
- نصف كيلوغرام من
- الطماطم مسلوقة

# سونتجوكاكيا

Sounjoukakia

طبق رئيسي من اللحم والكك المدقوق وصلصة الطماطم. يقدم ساخناً الى جانب الأرز المسلوق.  
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشرين دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- ثلاثة أرباع كيلو غرام من اللحم المفروم
- ست ملاعق كبيرة من الكك المدقوق
- ثلاثة فصوص من الثوم مقطعة ناعماً وممزوجة مع قليل من مسحوق الفلفل
- زيت أو زبدة أو سمن نباتي
- نصف كيلوغرام من الطماطم المسلوقة أو ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (رب)
- مذوية في أربع ملاعق كبيرة من الماء
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- نصف كأس من الدقيق

## التحضير

يفرم اللحم مرتين. يبل الكك المدقوق بالماء ثم يعصر جيداً. يخلط اللحم مع الكك والملح والبهار ومزيج الثوم والفلفل حتى يتجانس الكل. يقطع الخليط الى قطع على شكل اصبع وتقطى بالدقيق.  
يسخن الزيت أو الزبدة أو السمن في مقلاة. تقلى فيه قطع اللحم حتى يصير لونها ذهبياً ثم ترفع. تطحن الطماطم بمطحنة الخضر وتضاف الى المقلاة. يتابع الطهو مدة ثلاث دقائق. تضاف اصابع اللحم الى الصلصة ويترك الكل على النار حتى ينضج. يقدم الطبق ساخناً.





# جلوسا موسخاريسيا

Glossa Moskharissia

لسان مع البصل والجزر والكرفس. يزين بالخضر المسلوقة والبطاطا المقلية. يقم مع الطرطور أو صلصة الثوم والحامض.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعات.

## التحضير

ينقع اللسان بالماء المالح ثم يغسل ويغمر بالماء في وعاء يوضع على النار حتى يغلي. تزال الرغبة كلما ظهرت. يضاف البصل والكرفس المقطع والملح ويتابع الطهو مدة ساعتين.

يرفع اللسان عن النار، ينزع العظم من قاعدته ويسلخ جلده.

تتوب الزبدة في وعاء ويقل فيها اللسان. يضاف الجزر والطماطم المقطعة وينثر البهار. يصب قليل من مرق اللسان فوق الخليط. تضاف القرقة وكبش القرنفل ويتابع الطهو مدة أربعين دقيقة حتى ينضج اللسان. يرفع من الوعاء، يقطع الى شرائح ويرتب في طبق التقديم. تصفى الصلصة في وعاء وتقدم الى جانب الطبق.

## المقادير

- لسان بلق
- بصلة كبيرة الحجم
- ثلاثة ضلوع من الكرفس
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- أربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- حبتان من الجزر
- ثلاثة ارباع كيلو غرام من الطماطم مسلوقة
- أربع حبات من كبش القرنفل
- ملعقة صغيرة من مسحوق القرقة

# سوفلاكيا مه خورتا

Soufflakia Me Khorta

البصل وبيق للغار والفليفلة والطماطم واللحم على التوالي في كل واحد منها. تشك القطع المتبقية بالطريقة نفسها. تدهن القطع بالزيت. تشوى على نار قوية ثم تخفف النار ويتابع الشوي حتى ينضج اللحم. يرش بالملح والبهار. يقدم الطبق ساخناً.

لحم مشوي مع الفليفلة والبصل والطماطم والغار. يؤكل ساخناً مع صلصة المايونيز والثوم.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعة.

## المقادير

- كيلو غرام من لحم فخذ الخروف
- ثلاث حبات من الفليفلة الخضراء
- ثلاث حبات من الطماطم متوسط الحجم
- ثلاث حبات من البصل
- خمس أوراق من الغار
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ربع كأس من الزيت

تنمو شجرة القرنفل في البلاد الحارة وهي دائمة الخضرة. وكبش القرنفل البرعم المستخرج منها. يفيد كبش القرنفل في تطهير الجروح وتخفيف الآلام ومكافحة الروماتويد. وكبش القرنفل أثره الفعال أيضاً في تسكين ألم الاضراس. يستعمل ككحل لنذيذ في اطباق المقبلات والحلويات.

## التحضير

تقطع اعناق الخضر. تقسم كل حبة الى اربعة اجزاء. يقطع اللحم الى مكعبات صغيرة. تحضر اسياخ الشوي. يشك



# كوكو ريتسي

Koko Ritzi

طبق يوناني قوامه كبد وقلب ولحاح وفوارغ خروف مع عصير الليمون الحامض والمردقوش. تزيّن اطراف الطبق بدوائر الطماطم المسلوقة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- كبد وقلب ولحاح
- وحلوانة وفوارغ خروف
- نصف كاس من زيت نباتي
- ملح ويهال بحسب الرغبة
- عصير ثلاث حبات من الليمون الحامض
- ملعقتان كبيرتان من المردقوش

## التحضير

يفسل الكبد والقلب واللحاح والحلوانة جيداً. يترك الكبد

بالمح والبهار ويرتّب في صينية. تنظّف الفوارغ وتفسل ثم تغلب. يكرّر غسلها ثم تلف بشكل ضفائر. تتبلّ بالمح والبهار وتوضع في الصينية الى جانب الكبد والقلب والطحاح والحلوانة. يمزج عصير الليمون مع الزيت في وعاء ويضاف اليهما المردقوش. يحرك الكل جيداً ثم يصبّ فوق اللحم. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة حتى ينضج اللحم. يقدم الطبق ساخناً.

# ارني مه ريجاني ستو فورنو

Arni Me Rigani Sto Forno

شرائح من اللحم محشوة بالثوم. تُقدّم مع البازلاء المسلوقة والبطاطا المسلوقة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

## التحضير

تُنزع غضاريف الفخذ ويُقطع قسمه السفلي. يُفسل اللحم ويُجفّف بقطعة قماش. يُمزج الثوم مع الملح والبهار. يُشق اللحم شقوقاً صغيرة براس سكين حادة، يُحشى بمزيج الثوم ويرتّب في صينية خالصة بالفرن. يُضاف اليه عصير الليمون والملح والبهار. يُدهن اللحم بالزبدة والدقيق. تدخل الصينية الى فرن تبلغ حرارته ٢٠٠ درجة مئوية (متوسط الحرارة) مدة ساعة وربع حتى ينضج. يُرفع اللحم من الصينية. يُقطع الى شرائح. ويرتّب في طبق التقديم. يمزج السائل المتبقي في الصينية مع الماء الساخن ثم يُصفى. تذاب الزبدة في مقلاة على نار خفيفة. يُضاف اليها الدقيق ويحرك الكل حتى يصير لونه ذهبياً. يُصبّ السائل تدريجاً مع التحريك المستمر حتى تتخذ الصلصة نصيباً من اللحم. تُصبّ الصلصة في وعاء عميق ويُقدّم الى جانب طبق اللحم.

## المقادير

- فخذ خروف وزن
- كيلو غرامين ونصف
- كيلو غرام
- أربعة فصوص من الثوم مدقوقة
- عصير ليمونة خالصة
- ملح ويهال بحسب الرغبة
- ثماني ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الدقيق

## مقادير الصلصة

- نصف كاس من الماء
- الملح
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق



## موسخاري سخاراس

*Moskhari Skharas*

شرائح اللحم بالكك المدقوق. يقدم الطبق مزيناً بدوائر الليمون وأوراق البقدونس.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### التحضير

تنويب الزبدة في مقلاة. تقلى فيها شرائح اللحم (الواحدة بعد الأخرى) ثم ترفع وتصفى. يخلط الكك المدقوق مع الملح والبهار. تقطع اللحم بالخليط ثم تشوى على النار من الجهتين حتى تتضجر. تقدم شرائح اللحم مزينة بدوائر الليمون الحامض وأوراق البقدونس. يقدم الطبق سلخناً.

### المقادير

- |                               |                         |
|-------------------------------|-------------------------|
| ○ أربع قطع من شرائح لحم البقر | ○ كأس من الكك المدقوق   |
| ○ أربع ملاعق كبيرة من الزبدة  | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |

# موسخاري مه سكوردو

Moskhari Me Skordo

شرائح من اللحم بصلصة الثوم والخل والبقدونس. تقدّم مزينة بالبطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

## التحضير

تدق شرائح اللحم وتغطس بالدقيق. يسخن الزيت في مقلاة وتقلي فيه الشرائح من دون ان تنضج ثم توضع في وعاء، يقلى الثوم والبقدونس في المقلاة نفسها ويضاف مع الزيت الى اللحم. يوضع الوعاء على النار حتى يغلي. يضاف الخل تدريجاً مع الملح والبهار. يغطى الوعاء ويترك على النار مدة ثلاث دقائق. يصب نصف كأس من الماء الفاتر فوق الخليط ويتابع الطهو على نار خفيفة. يضاف المزيد منه بحسب الحاجة.

ترتب شرائح اللحم في طبق التقديم وتوزّع عليها الصلصة. يقدم الطبق ساخناً.

## المقادير

- كيلوغرام ونصف
- الكيلوغرام من شرائح
- فليه لحم العجل
- ست ملاعق كبيرة من
- زيت الزيتون او زيت
- نباتي
- نصف كاس من الدقيق
- ثلاث ملاعق كبيرة من
- البقدونس المفروم
- ثلاث ملاعق كبيرة من
- الخل
- ملح ويهال بحسب الرغبة
- خمسة فصوص من الثوم
- مدقوقة



## موسخاري مه خورتا

Moskhari Me Horta

طبق من اللحم مع البصل والثوم والتوابل. يُقدّم ساخناً الى جانب الارز المسلوق.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعات وربع .

### التحضير

يقطع اللحم الى قطع متوسطة الحجم وتضاف اليه المقادير كلها. يغمر الكل بالماء، يغطى الوعاء ويوضع على النار. تخفّف النار عندما يبدأ بالظيان ثم يتابع الطهو مدة ثلاث ساعات حتى يتبخّر الماء ويبقى الزيت. يحضّر الطبق بطريقة اخرى.

يقطع اللحم، يفصل ويجفّف. يقلى بالزيت في وعاء. تلمحن الطماطم وتضاف اليه. يترك على النار مدة عشر دقائق. يقشر البصل، يغسل ثم يجفّف ويضاف الى الوعاء مع باقي المقادير. يغمر الخليط بالماء ويترك يغلي ثم تخفّف النار ويتابع الطهو حتى يتبخّر الماء ويبقى الزيت. يُقدّم الطبق ساخناً.

### المقادير

- كيلوغرام ونصف
- الكيلوغرام من لحم البقر
- كيلوغرام وربع
- الكيلوغرام من البصل الصغير الحجم
- نصف كاس من زيت الزيتون او زيت نباتي
- ربع كاس من الخل
- نصف راس من الثوم
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة او ثلاثة ارباع كيلوغرام من الطماطم مسلوقة
- ورقتان من الفار
- ضلع من اكلي الجبل rosemary
- ملح وبهار اسود
- يصعب الرغبة

## باجيثاكي

Pagithakia

طبق شهبي من شرائح اللحم بالببيض والكثك المدقوق. يُقدّم الى جانب البطاطا المهروسة واوراق السبانخ.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

ينوّب السمن وتقلي فيه شرائح اللحم. ترتّب على اطراف طبق التقديم بحيث يبرز العظم من الجهة الخلفية. يُقدّم الطبق ساخناً.

### المقادير

- كيلوغرام من صدر الخروف مع عظمه
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- بيضة مخفولة ممزوجة بملعقة كبيرة من الماء
- نصف كاس من الكثك المدقوق
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي لؤلؤ من الزبدة

### التحضير

تدق شرائح اللحم لتصبح رقيقة. تتبل بالملح والبهار وتغمّس بالببيض الخفيف ثم بالكثك المدقوق.

يعرف الثوم بخصائصه العلاجية الكثيرة، فهو يقوّي ومشهّر وجال للصوت ومطهّر للامعاء ويقاتل للجراثيم ومطيل للعمر. كذلك يساعد الثوم الرئتين على التنفّس السليم خصوصاً في حالات التهاب المجاري التنفسية والربو والسعال الديكي. وتبين انه يقي من تصلّب الشرايين لانه يحول دون تراكم الكوليسترول في الشرايين.

# كيفالاي

Kefalaki

طبق يوناني رئيسي من رؤوس الغنم المتكبة بالليمون الحامض والزيت والمردقوش. يمكن تقديمها مع الطحينة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

## التحضير

يقطع كل رأس الى قسمين متساويين، تغسل هذه الاقسام، ينثر عليها الملح والبهار وترتب في صينية بحيث يكون الفك الى اعلى. يوزع عليها الزيت وعصير الليمون ثم يرش المردقوش ويصب نصف كأس من الماء في الصينية. تدخل الرؤوس الى فرن متوسط الحرارة حتى يصير لونها ذهبياً. تخرج الصينية من الفرن، يصب السائل الموجود فيها فوق اقسام الرؤوس بملعقة. تعاد الصينية الى الفرن ويتابع الطهو حتى تنضج الرؤوس.

## المقادير

- ثلاثة رؤوس غنم
- نصف كأس من زيت
- نباتي
- عصير ليمونة حامضة
- ملعقتان كبيرتان من المردقوش الجاف
- نصف كأس من الماء

# موسخاري مه توماتس

Moshari Me Tomates

طبق من اللحم مع المعكرونة وصلصة الطماطم. يقدم ساخناً بعد ان يضاف اليه الجبن المبشور.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان وربع.

## التحضير

يقطع اللحم الى ست قطع متساوية. يغسل ويفرك بالملح والبهار. يذوب السمن في مقلاة ويقلى فيه اللحم من دون ان ينضج. تطحن الطماطم وتصفى ثم تضاف الى اللحم مع الماء الفاتر. يطهى الكل على نار متوسطة مدة ساعتين. ترتب قطع اللحم في وسط طبق التقديم وتوزع حولها المعكرونة. تصب الصلصة الباقية فوق اللحم والمعكرونة. يذرع الجبن على سطح الطبق ويقدم.

## المقادير

- كيلوغرام ونصف
- الكيلوغرام من كتف
- العجل
- نصف كيلوغرام من
- المعكرونة مسلوقة
- نصف كيلوغرام من
- الطماطم مسلوقة
- ست ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- نصف كأس من جبن
- «كيفالو» المبشور
- ملح وبهار بحسب الرغبة



المعكرونة نوع من المعجنات التي يشتهر بها المطبخ الايطالي. تتميز بأشكالها المختلفة ويطلق طهوها الكثيرة. منها ما يحضر مع صلصة الطماطم المكثفة (ري)، ومنها ما يحضر مع صلصة البشاميل، وفي كلتا الحالتين تحافظ المعكرونة على طعمها اللذيذ وشكلها الشهي.



## أرني ستو فورنو

Arni Sto Forno

فخذ خروف محشو بالثوم. يقدم الى جانب صلصة اللغوينيز مع البازلاء والجزر.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة وخمس ولربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعتان.

### التحضير

تُنزع الغضاريف من الفخذ. يُغسل ويُجفف. يُمزج الثوم مع الملح والبهار ويُشق اللحم شقوقاً صغيرة برأس سكين. يُحشى اللحم بمزيج الثوم ويُفرك بعصير الليمون والملح والبهار. يُلفّ للفخذ بورق الشمع المدهون بالزبدة ويُطّف بورق آخر سميك كي لا يتسرب منه السائل. يُوضع في صينية داخل فرن تبلغ حرارته ٢٠٠ درجة مئوية مدة ساعتين حتى ينضج. يُترك اللحم حتى يبرد ثم يُقطع الى شرائح. تُقدّم ساخنة أو باردة.

### المقادير

- |                              |                               |
|------------------------------|-------------------------------|
| ○ فخذ خروف صغير الحجم        | ○ ملح و بهار بحسب الرغبة      |
| ○ أربعة فصوص من الثوم منقوعة | ○ ثماني ملاعق كبيرة من الزبدة |
| ○ عصير ليمونة حلوة           | ○ ورق شمع                     |



# ستيفادو

Stifado

طبق من البصل مع اللحم والبقدونس وعصير الطماطم. سهل التحضير ومشة. يقدم الى جانب الارز.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: ساعة وربع.

## التحضير

يسخن الزيت في وعاء. يقلى فيه اللحم على نار متوسطة ويترش عليه الملح والبهار. يضاف البصل المفروم ويقلب الكل حتى يذبل البصل. يصب عصير الطماطم والخل في وعاء. تضاف اليه ورقة الفار وكأس من الماء الفاتر. يتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج اللحم.

يفرم البصل الابيض بالماء المغلي ثم يترك ليبرد. يقشر ويقسم كل حبة الى اربعة اجزاء من دون أن تفصل الاجزاء عن بعضها.

تتوب الزبدة في مقلاة. يضاف اليها البصل والثوم والملح ونصف كأس من الماء.

تطلى المقلاة ويتابع الطهو حتى يذبل البصل. يصب الخليط فوق اللحم مع البقدونس. يطهى الكل مدة عشرين دقيقة حتى يتبخّر السائل وينضج البصل. يقدم الطبق ساخناً.

## المقادير

- |  |   |
|--|---|
| ○ كيلو غرامان من لحم العجل مقطع الى مكعبات | ○ اربع ملاعق كبيرة من الخل              |
| ○ ربع كأس من زيت الزيتون                   | ○ ورقة من الفل                          |
| ○ ملح ويهال بحسب الرغبة                    | ○ كيلوغرام من البصل الابيض الصغير الحجم |
| ○ بصلة متوسطة الحجم مفرومة                 | ○ فصان من الثوم مدقوقان                 |
| ○ كأس من عصير الطماطم                      | ○ ربع كأس من الزبدة                     |
|  | ○ ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم   |



## موسخاري ستوفورنو

Moskhari Sto Forno

روستو بعصر الطماطم. من الاطباق اليونانية الرئيسية. تقدّم مع البطاطا المقلية وقطع الجزر وحبوب البازلاء للسلوقة والمقلية بالزبدة (سوتيه).

عدد الأشخاص: سبعة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ثلاث ساعات.

### التحضير

تقلى قطعة اللحم بقماش من الشاش. تدبّب الزبدة في وعاء تقلى فيه قطعة اللحم وتقلب حتى تحمرّ. يثر عليها الملح والبهار ويصبّ ربع كأس من الماء الساخن. يغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة تراوح بين ساعتين ونصف وثلاث ساعات. تقلّب قطعة اللحم من وقت الى آخر. يضاف اليها قليل من الماء أو عصير الطماطم حتى تنضج. ترفع قطعة اللحم من الوعاء وينزع عنها القماش. يقطع اللحم الى شرائح، تقدم الى جانب الصلصة والبطاطا المقلية و«سوتيه» الجزر والبازلاء.

### المقادير

- كيلوغرام ونصف
- الكيلوغرام من لحم
- البقر المنزوع عظمه (قطعة)
- قليل من عصير الطماطم
- ربع ملاعق كبيرة من الزبدة أو سمن نباتي
- ملح وبهار بحسب الرغبة

## موسخاري مه فاسولاكي

Moskhari Me Fasolaki

طبق من اللحم والبازلاء والطماطم والشبث. يقدّم مع الارز المسلوق.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: عشر دقائق. مدة الطهو: ساعة.

### التحضير

يفسل اللحم ويفرك بالملح والبهار. يوضع في وعاء خاص بالفرن. تطحن الطماطم بمطحنة الخضر ويضاف ثلث كميتها الى اللحم. توزع عليها الزبدة. يدخل الوعاء الى فرن متوسط الحرارة. تقسل البازلاء وتجفّف. يضاف ما تبقى من الطماطم الى اللحم مع كأس من الماء. يتابع الطهو حتى تغلي الصلصة ثم تضاف البازلاء والشبث. يثر الملح والبهار ويتابع الطهو حتى ينضج اللحم. يقدّم الطبق ساخناً.

### المقادير

- كيلوغرام ونصف
- الكيلوغرام من لحم
- أنعجل
- كيلوغرامان من البازلاء الخضراء
- ربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الشبث
- نصف كيلوغرام من الطماطم المسلوقة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- كأس من الماء

الشبث نبات من الفصيلة الخيمية. يسمّى أيضاً «حزاء» أو «زوفر» أو «كوخ»، وكان قدماء المصريين يطلقون عليه اسم «اميس». ينمو جزياً في مناطق عديدة ومتفرقة في جنوب أوروبا وشمال أفريقيا وغرب آسيا، ويعتبر حوض البحر الابيض المتوسط الموطن الاصلي له. هو من النباتات التي تتحمل التقلبات الجوية. يزرع في شهري تشرين الاول (اكتوبر) وتشرين الثاني (نوفمبر) في تربة رملية غنية.





## يوفارلاكي

Yiouvarkia

قطع من اللحم بالأرز والبصل والبقدونس. تقدم الى جانب الصلصة المحضرة.

عدد الأشخاص: أربعة. مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### التحضير

يفسل الأرز ويخلط مع اللحم في وعاء. يضاف اليه البصل والبقدونس ويبيض البيض والملح والبهار. يخلط الكل جيداً ويقطع الى كرات صغيرة الحجم.

تدوّب الزبدة في مقلاة وترتب فيها كرات اللحم الواحدة تلو الأخرى.

تغمر بماء فاتر. وتطهى على نار متوسطة حتى يتبخر الماء ويبقى قليل من المرق.

يخفق صفار البيض مع عصير الليمون وتلبل من مرق اللحم. يمزج الكل جيداً. يوضع المزيج على نار خفيفة ويحرك حتى تتخثر الصلصة.

يقدم الطبق الى جانب الصلصة.

### المقادير

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من البقسونس | ○ ثلاثة أرباع كيلوغرام من اللحم المفروم |
| ○ عصير ليمونتين حامضتين        | ○ ربع كاس من الزبدة                     |
| ○ ملح وبهار بحسب الرغبة        | ○ ربع كاس من الأرز                      |
|                                | ○ ربع كاس من البصل المفروم              |
|                                | ○ بيضتان                                |

# جالوبولا يميستي

Galopoulla Yemisti

ديك رومي محشو باللحم والأرز والتوابل. من الأطباق اليونانية الرئيسية. يقدم الى جانب حساء الأرز.  
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعات ونصف.

## المقادير

- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| ○ ديك رومي كبير الحجم   | ○ ملعقة كبيرة من صلصة  |
| ○ ربع كيلوغرام من اللحم | ○ الطماطم المكثفة (رب) |
| ○ المفروم               | ○ رشة من مسحوق القرفة  |
| ○ نصف كاس من الزبدة     | ○ ثلاث حبات من كبش     |
| ○ لو سمن نباتي          | ○ للقرنفل              |
| ○ نصف كاس من الأرز      | ○ ملح وبهار بحسب       |
| ○ ملعقة كبيرة من البصل  | ○ الرغبة               |
| ○ المفروم               | ○ كاس من الماء         |

## التحضير

ينظف الديك ويتزرع احشائه ويزال عنه الدهن. يغسل جيداً ثم يجفف.

تقطع الاحشاء وتخلط مع اللحم المفروم والبصل. يذوب نصف كمية الزبدة في وعاء على نار متوسطة، يقب فيه الخليط مدة دقيقة حتى يذبل البصل. تمزج صلصة الطماطم المكثفة مع الماء ويضاف الى خليط اللحم. تنثر القرفة وكبش القرنفل. يترك الخليط على النار حتى يغلي.  
يفصل الأرز ويصفى. يضاف الى الخليط ويحرك. يغطى الوعاء ويتابع الطهو حتى يتبخر الماء كله. يرفع الوعاء عن النار ويترك الخليط حتى يبرد.  
يفرك الديك بالملح والبهار من الداخل. يحشى بخليط الأرز ثم يخاط.  
يوضع الديك في صينية. يدهن بما تبقى من الزبدة وينثر عليه الملح والبهار.  
تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة ثلاث ساعات حتى ينضج. يقدم الى جانب حساء الأرز.  
يغلف الديك بورق الالمنيوم حتى يبقئ طرياً او يمكن سلقه قبل حشوه.

# كودوبولو مه بامياس

Kodopoulla Me Pamies

## التحضير

تفصل البامياء بالماء ثم تقطع اعناقها. ترش الواحدة تلو الاخرى في صينية وينثر عليها الملح ويصوب فوقها الخل. تعرض الصينية لاشعة الشمس.  
ينظف الدجاج ويغسل. يقطع الى قطع متوسطة الحجم تفرك بالملح والبهار.  
تذوب الزبدة في مقلاة. تقلى فيها قطع الدجاج. يضاف اليها البصل ويحرك الخليط حتى يذبل البصل وينقل الى وعاء. تلمن الطماطم بمطحنة الخضر وتضاف الى خليط الدجاج. يصب كاس من الماء حين يبدأ عصير الطماطم بالغليان. يترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة. تضاف البامياء ويغطى الوعاء.  
يتابع الطهو حتى يتبخر السائل من دون ان تجف الصلصة. يضاف قليل من الماء بحسب الحاجة.  
يقدم الحقيق سلخناً.

دجاج مع البامياء بصلصة الطماطم. من الاطباق اليونانية الرئيسية. يقدم ساخناً.  
عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

## المقادير

- |                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| ○ دجاجتان تزنان          | ○ بصلة متوسطة الحجم    |
| ○ كيلوغراماً ونصف        | ○ مفرومة               |
| ○ الكيلوغرام             | ○ ثلاثة ارباع كيلوغرام |
| ○ كيلوغرام وربع          | ○ من الطماطم معلوقة    |
| ○ الكيلوغرام من البامياء | ○ ملح وبهار بحسب       |
| ○ ست ملاعق كبيرة من      | ○ الرغبة               |
| ○ الزبدة او من سمن       | ○ ملعقتان كبيرتان من   |
| ○ نباتي                  | ○ الخل                 |

# كودوبولو كاييرا

Kodopoullo Kaera

طبق من الدجاج المقلي. يزين بالبطاطا المقلية أو المسلوقة.  
يقدم الى جانب الصلصة للحمراء الحريفة.  
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:  
ربع ساعة.

## التحضير

يمرّ الدجاج فوق النار وينتف. يغسل بالماء ويجف ثم  
يقطع طولياً الى قسمين. يدق كل قسم حتى يتكسر العظم.  
يتبل بالملح والبهار.  
تدهن اقسام الدجاج بالزبدة وتغطى بالكعك المدقوق.  
يقلى الدجاج في مقلاة ويقلب من الجهتين حتى يصير لونه  
ذهبياً.  
يرتب في طبق خاص مستطيل. يقدم الطبق ساخناً.

## المقادير

- دجاجتان وزن الواحدة
- منهما نصف كيلو غرام
- ثلاث ملاعق كبيرة من
- الزبدة
- كاس من الكعك المدقوق
- ملح وبهار بحسب
- الرغبة

# كودوبولو مه اراكا

Kodopoullo Me Araka

طبق رئيسي من الدجاج مع اللحم والبازلاء وصلصة الطماطم.  
يقدم الى جانب الارز المسلوقة.  
عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة،  
مدة الطهو: ساعة.

## التحضير

ينظف الدجاج. تنزع احشائه. يغسل ثم يجف. تقطع كل  
واحدة الى اربع قطع متوسطة الحجم، تترك بالملح والبهار.  
تذوب الزبدة في وعاء ويقلى فيها الدجاج حتى يصير لونه  
ذهبياً. يضاف اليه الكبد والقوانص والبصل. يقلى الكل على  
نار متوسطة. تطحن الطماطم وتصفى ثم تضاف الى الوعاء.  
يصب كاس من الماء حين يبدأ الخليط بالغليان. تغسل  
البازلاء وتضاف الى الخليط مع الملح والبهار. يغطى الوعاء  
ويتابع الطهو حتى يتبخّر السائل ويبقى قليل من الصلصة.

## المقادير

- دجاجتان وزن
- كيلوغرامين
- كيلوغرام وربع
- الكيلوغرام من البازلاء
- بصلة متوسطة الحجم
- مفرومة
- ربع كاس من الزبدة او
- سمن نباتي
- ثلاثة ارباع كيلو غرام
- من الطماطم مسلوقة او
- كاس من الطماطم
- المعلبة
- ملح وبهار بحسب
- الرغبة
- كاس من الماء



اسمه الكيميائي «كلورور الصوديوم». يستهلك الانسان يومياً بمقدار يراوح بين  
ثمانية غرامات وخمسة عشر غراماً. اثبتت الدراسات ان الجسم بحاجة الى  
كمية من الملح لتنظيم دورة السوائل فيه وتتوافر هذه الكمية في اللحم الذي  
يحتوي على الملح بصورة طبيعية او في الخضر التي تحتاج الى اسمدة كيميائية  
من بينها الملح لنتمو.

## كودوبولو مه ليموناتو

Kodopoullo Me Lemonato

طبق يوناني رئيسي. قوامه الدجاج. يُقدّم ساخناً مع الأرز أو سلطة الملفوف وصلصة المايونيز.

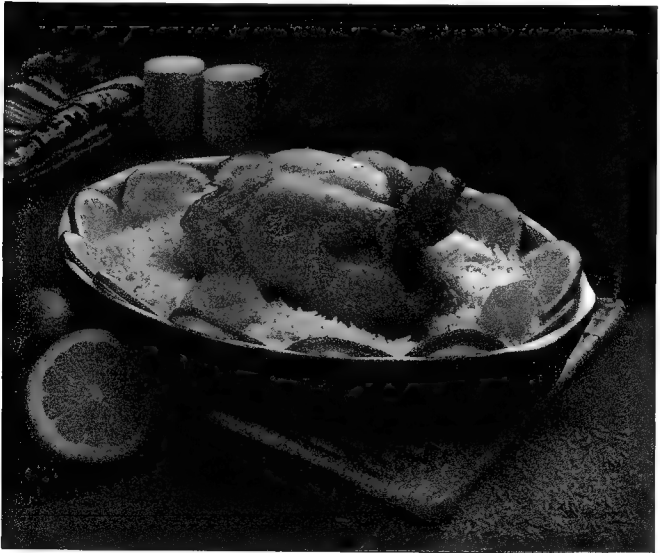
عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة ونصف.

### التحضير

تتوّب الزبدة في مقلاة. تَقلى فيها قطع الدجاج حتى يصير لونها ذهبياً، وتوضع في وعاء خاص بالفرن. يصب فوقها عصير الليمون والماء الفاتر وترش بالملح والبهار. يغطى الوعاء ويدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة ساعة حتى ينضج الدجاج. تدهن القطع بالزيت الموجود في الوعاء كل عشرين دقيقة. يرفع الدجاج من الوعاء. يربّب في طبق التقديم وتوزع عليه الصلصة. يُقدّم مع الأرز المسلوق.

### المقادير

- |                     |                           |
|---------------------|---------------------------|
| ○ كيلوغرام ونصف     | ○ ربع كأس من الزبدة       |
| ○ الكيلوغرام من قطع | ○ ربع كأس من الماء الفاتر |
| ○ الدجاج            | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة   |
| ○ عصير ليمونة حامضة |                           |
| ○ متوسطة الحجم      |                           |



## — كودوبولو سخاراس —

Kodopoullo Skharas

دجاج بلقيد والكك الدقيق يقدم مثلياً مع البطاطا المشوية  
في السلوقة

عدد الأشخاص: خمسة مدة التحضير: نصف ساعة مدة  
الطبخ: ثلث ساعة

### المكونات

○ محلولان تزر، كل واحدة	○ غاس من الكك الدقيق
○ نصف كيلوغرام	○ ملح وبهار بحسب
○ معلقتان كبريتات وصيف	○ الزبدة
○ ملعقة من الزبدة	

### التحضير

يمزج الدجاج لوز التار لينطس من الزايب. ينظف ثم  
يغسل ويجهز. تقسم كل دجاجة طولياً إلى نصفين. شق  
القسم الدجاج بمطرفة اللحم تملح وتبهر وتنكس القطع في  
الزبدة المصهولة ثم في الكك الدقيق حتى يغطها كلياً  
تطهى قطع الدجاج على نار متوسطة من الجهتين ثم تترك  
في طبق مستطيل وترفع بالبطاطا المشوية أو السلوقة والمثلية  
بالزبدة  
يقدم الحليب ساخناً

للطبخ طريقة لتناول الدجاج هي حيث في  
الذين أو على القدم بهذه الطريقة. يقد  
الدجاج معظم اللحم الذي يقطع عضلاته  
بمسورة حادة الجميز بالسكر انه يجب  
تجنب تناول الطيور للحادثة. لأنها تكثر  
عينة لتقليل الجراثيم فيها. لذا هي  
حفظها في التلحاح

# كودوبولو يميستو

Kodoupoullo Yemisto

## التحضير

تنزع أعضاء المجاج (قصة، قلب وقوانص). تنظف الدجاجة وتغسل ثم تجفف. تقرم الأضواء وتضاف مع البصل الى اللحم المفروم. ينوب نصف كمية الزبدة في وعاء، يقلى فيه خليط اللحم مع التحريك المستمر ويصب فوقه الخل. تطحن الطماطم بمطحنة الخضار وتضاف الى الخليط مع الملح والبهار والبقدونس وربع كأس من الماء. يغطى الوعاء ويتابع الطهو حتى يتبخر السائل ثم يرفع الخليط من الوعاء. يغسل الصنوبر ويجفف ثم يضاف الى خليط اللحم مع الكعك المدقوق. يحرك للكل جيداً.

يفرك جوف الدجاج بالملح والبهار، يحشى بخليط اللحم ويخاط.

ينوب ما تبقى من الزبدة في وعاء كبير يقلى فيه الدجاج. يصب فوقه ربع كأس من الماء الفاتر. يغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مع اضافة الماء الفاتر من وقت الى آخر. يرفع الدجاج من الوعاء. يفرغ من الحشو ثم يقطع الى قطع متوسطة الحجم.

يوضع الحشو في وسط طبق التقديم وترتب قطع الدجاج حوله. يقدم المرق في وعاء صغير الى جانب الطبق.

طبق من الدجاج المشوي باللحم والصنوبر والكعك المدقوق. مرقه يقدم معه كصلصة.

عدد الأشخاص: أربعة. مدة التحضير: ساعة وعشر دقائق. مدة الطهو: خمس وأربعون دقيقة.

## المقادير

- |                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| ○ دجاجة كبيرة الحجم     | ○ ملعقة كبيرة من صلصة |
| ○ ربع كيلوغرام من اللحم | الطماطم المكثفة (رب)  |
| ○ المفروم               | أو نصف كيلوغرام من    |
| ○ نصف كيلوغرام من       | الطماطم المسلوقة      |
| ○ الصنوبر أو اللوز      | ○ أربع ملاعق كبيرة من |
| ○ بصلصة متوسطة الحجم    | الزبدة                |
| ○ مفرومة                | ○ ملعقة كبيرة من      |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من   | البقدونس المفروم      |
| ○ الكعك المدقوق         | ○ ملح وبهار بحسب      |
| ○ ملعقتان كبيرتان من    | الرغبة                |
| ○ الخل الأبيض           |                       |

# كودوبولو مه توماتس

Kodoupoullo Me Tomates

تنوب الزبدة في وعاء. يقلى فيها الدجاج حتى يحمر قليلاً. تطحن الطماطم وتضاف الى الوعاء مع القرفة وكيش القرنفل. يغطى الوعاء، يضاف الماء من وقت الى آخر ويتابع الطهو. يترك على النار مدة ساعتين ونصف حتى ينضج ويتبخر الماء ويبقى القليل من الصلصة. يقدم الطبق ساخناً.

دجاج بصلصة الطماطم. من الأطباق اليونانية الرئيسية. يقدم الى جانب الأرز أو السلطة.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: ساعتان وثلاثة أرباع الساعة.

## المقادير

- |                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| ○ دجاجة                | ○ نصف كيلوغرام من    |
| ○ ربع كأس من الزبدة أو | الطماطم المسلوقة أو  |
| ○ سمن نباتي            | ملعقة كبيرة من صلصة  |
| ○ رشة من مسحوق القرفة  | الطماطم المكثفة (رب) |
| ○ حبتان من كيش القرنفل | ○ ملح وبهار بحسب     |
| ○ نصف كأس من الماء     | الرغبة               |

مهد الطماطم الاصلي البيرو ومنها انتقلت زراعتها الى بلدان اوروبا والشرق الاوسط. تؤكل نيئة ومطبوخة، وتصنع منها الصلصات الشهيرة اللطيفة.

## التحضير

ينظف الدجاج ويغسل ثم يجفف ويفرك بالملح والبهار.





# بيلافي مه تالاسيتا

Pilafi Me Thalassita

من أشهر الأطباق البحرية، يحتوي على القريدس (الجمبري) والصبيدج والأخطبوط ويلح البحر. يقدم ساخناً.  
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## التحضير

يسلق القريدس ويحتفظ بمائه. يسخّن الزيت ويقلّى فيه الصبيدج ثم القريدس ويلح البحر والبصل وقطع الأخطبوط. تطحن الطماطم في مطحنة الخضر وتضاف الى خليط ثمار البحر.  
تسلق الفليفلة وتضاف مع ماء السلق الى الخليط. يتابع الطهو مدة ربع ساعة.  
يصفى الخليط ويحتفظ بالسائل في وعاء. يصبّ فوقه مقدار كاسين ونصف من ماء سلق القريدس ويترك على نار متوسطة حتى يغلي. يضاف اليه الأرز ويحرك. يضاف خليط ثمار البحر مع البازلاء الى الأرز قبل ان ينضج بقليل. يتابع الطهو مدة خمس دقائق. يرفع الوعاء عن النار. تنوّب الزبدة وتوزّع على الخليط. يغطى الوعاء بقطعة قماش مدة خمس دقائق.  
يقدم الطبق ساخناً.

## المقادير

- نصف كاس من القريدس (الجمبري)
- نصف كاس من ملح البحر المسلووق والمنقّف
- ربع كاس من الصبيدج المنقّف والمقطع الى قطع صغيرة
- ربع كاس من الأخطبوط المسلووق والمقطع الى قطع صغيرة
- نصف كاس من زيت الزيتون
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- كيلوغرام من الطماطم مسلووق
- ثلاث ملاعق كبيرة من البازلاء المسلووقة
- كاسان من الأرز
- حبة من الفليفلة الخضراء مقطّعة الى شرائح

# بساري فراستو

Psari Vrasto

سمك مع البطاطا والكرفس والجزر. صنف يوناني شهى. يمكن تناوله مع الصلصة الحريفة.  
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

## التحضير

تقشر البطاطا وتوضع في وعاء. يضاف اليها الكرفس والبصل والجزر. يصبّ الزيت والماء فوق الخليط ويطهى على نار خفيفة. ينظف السمك ويقطع الى اجزاء. تتبّل بالملح والبهار ثم تضاف الى خليط الخضر. يصبّ عصير الليمون ويغطى الوعاء. يتابع الطهو مدة ثلث ساعة حتى يتبخّر الماء ويبقى الزيت.  
يقدم الطبق ساخناً.

## المقادير

- كيلوغرام وربع الكيلوغرام من السمك الكبير الحجم
- نصف كاس من زيت الزيتون او زيت نباتي
- نصف كاس من الماء
- عصير ليمونتين حامضتين
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ثلاثة لرباع كيلوغرام من البطاطا الصغيرة للحجم
- ثلاث حبات من البصل مقطّعة الى شرائح رقيقة
- ثلاث حبات من الجزر مقطّعة الى شرائح
- ثلاثة ضلوع من الكرفس مفرومة



## تسيوريس مه سيلينو افجوليمونو

Tsipoures Me Sellino Avgolemono

طبق رئيسي يوناني يحوي السمك والكرفس. يقدم مرزناً  
بشرائح الليمون الحامض والبرتقال.

عدد الأشخاص: أربعة. مدة التحضير: ثلاثة أرباع الساعة.  
مدة الطهو: ساعة.

### التحضير

ينظف الكرفس ويقطع كل ضلع الى ثلاثة اجزاء، تغمر  
بالماء في وعاء وتوضع على النار حتى يغلي الماء ثم ترفع  
وتجفف.

يسخن الزيت في وعاء ويقلّى فيه البصل حتى يذبل. يصب  
نصف كأس من الماء ويترك حتى يغلي ثم يضاف اليه  
الكرفس.

ينظف السمك ويفسل. يرتّب فوق خليط الكرفس. ينثر الملح  
والبهار ويصبّ قليل من الماء. يغطى الوعاء ويتابع الطهو على  
نار خفيفة مدة ثلاث ساعة.

يخفق البيض ويمزج بعصير الليمون وقليل من مرق  
السمك ثم يصبّ فوق السمك في الوعاء. يتابع الطهو حتى  
تثخن الصلصة. يقدم الطبق ساخناً.

### المقادير

- كيلوغرام ونصف
- بيضتان
- الكيلوغرام من سمك
- عصير ليمونتين
- الشبوط
- حامضتين
- كيلوغرامان من الكرفس
- ملح وبهار بحسب
- بصلة متوسطة الحجم
- مفرومة
- نصف كأس من زيت
- نباتي

## بساري سوفلاكا

Psari Souvlaka

سمك مشوي مع الفطر والفليفلة الخضراء والطماطم ورق  
الغار. يؤكل ساخناً مع الطرطور أو صلصة المليونين.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ساعتان. مدة الطهو:  
ساعة.

الزيت وعصير الليمون ويوزّع عليه البصل والبقدونس والملح  
والبهار. يخلط الكل ويترك في الثلاجة مدة ساعتين.

يخرج الخليط من الثلاجة ويقطع الى كرات صغيرة الحجم.  
تشك في اسياخ الشوي وبين كل كرة وكرة تشك قطعة من  
الطماطم والفليفلة الخضراء والفطر ورقية من الغار.

تشوى الاسياخ على مشواة كهربائية او يدوية وتقدم  
ساخنة.

### المقادير

- كيلوغرام من لحم
- كاس من البصل المقطع
- السمك
- الى شرائح
- كاس من الفطر المتوسط
- ثلاث حبات من الفليفلة
- الحجم
- الخضراء مقطعة
- كاس من زيت نباتي
- بضع اوراق من الغار
- ثلاث حبات من الطماطم
- مقطعة
- عصير ليمونتين
- ملح وبهار بحسب
- حامضتين
- الرغبة

### التحضير

يقطع لحم السمك الى قطع صغيرة في وعاء. يصبّ فوقه

الفليفلة مادة مشهية تستخدم لإكساب  
الطعام نكهة مقبلة. تعتبر مصدراً جيداً  
للفيتامين سي. وهي على انواع مختلفة.  
فبعضها غلب الطعم وبعضها حريف يلذع  
اللسان، وبعضها اخضر اللون وبعضها  
احمر.

# اوكتابوتي مه خورتا

Octapoti Me Khorta

يخنة الأخطبوط بالتوابل والبصل والثوم. تقم سلخنة أو بلردة بحسب الرغبة.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ثلاث ساعة. مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة. مدة النقع: عشر ساعات.

## التحضير

يُنقع الأخطبوط ليلة كاملة بالماء اذا لم يكن لحمه ليّناً. ثم يُقْلَع الى أجزاء.

تُقسل الأجزاء وتوضع في وعاء على النار مع الزيت والخل والبصل المقشر وفصوص الثوم وورق الغار وقليل الجبل، والطماطم المصفاة أو صلصة الطماطم المدوّية في الماء. يُضاف الملح والبهار. يُغلى الوعاء ويُترك يغلي حتى يتبخّر وتتخّن الصلصة ولا يبقى منها سوى الزيت. يُقدّم الطبق ساخناً وبارداً.

## المقادير

- |  |  |
|--|--|
| ○ ثلاث لوراق من الغار  | ○ كيلوغرام وربع من الأخطبوط            |
| ○ ضلع من اكليل الجبل (روز ماري)                                  | ○ كيلوغرام من البصل الصغير الحجم       |
| ○ ملح وبهار بحسب الرغبة  | ○ كاس ونصف من زيت الزيتون أو زيت نباتي |
| ○ ثلاثة أرباع كيلوغرام من الطماطم او ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم | ○ ربع كاس من الخل الأحمر               |
| ○ المكثفة (زّب) مدوّية في نصف كاس من الماء                       | ○ رأس من الثوم المقشر                  |



# يميسٲا كالاماراكيٲا

Yiemista Kalamarakia

## التحضير

يسلخ جلد الصبيدج ويتزع عيونه ويكس الجبر ثم يغسل وينظف جيداً.

تقزم أرجله ناعماً ثم يقطع رأسه الى دوائر رقيقة. يغسل الارز ويصفى، يضاف اليه البصل المفروم ناعماً وأرجل الصبيدج المفرومة وقطع الراس والزيت. ينثر الملح والبهار. يخلط الكل جيداً. تغطى قطع الصبيدج بالخشو المحضر ثم توضع في وعاء. تفرم بللاء وينثر الملح وترفع على النار حتى تقلى. تخفف النار وتترك حتى تقارب النضج. يصب عصير الليمون ويتابع حتى يتم النضج. يقدم الطبق سالحناً أو بارداً.

طبق بحري شهير. صبيدج محشو بالبصل والارز ومثبل بعصير الليمون.

عدد الأشخاص: اربعة. مدة التحضير: ساعتان. مدة الطهو: ساعة.

## المقليير

- |                       |                          |
|-----------------------|--------------------------|
| ○ كيلوغرام من الصبيدج | ○ ربع كاس من زيت الزيتون |
| ○ نصف كاس من الارز    | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة  |
| ○ حبة من البصل        |                          |
| ○ عصير ليمونة حلوة    |                          |



## فراستوس مه كريميثيا

Frastos Me Kremithia

### التحضير

يُقطع السمك الى قطع صغيرة. ينزع جلده ثم ينقع بالماء طيلة يوم كامل مع تغيير الماء مرات عدة.  
يُنزع حسك السمك. يفصل السمك بالماء ثم يجفّف بورق نشاف ويفلى بالدقيق.

يسخن نصف كأس من الزيت في مقلاة ويقلّى فيه السمك حتى يصير لونه ذهبياً. يرفع السمك من الزيت ويقلّى البصل في المقلاة نفسها حتى يذبل. تصفى الطماطم في وعاء ويضاف اليها البصل المقلّى مع الزيت والبهار والملح وما تبقى من الزيت.  
يترك الوعاء على النار مدة خمس وأربعين دقيقة حتى ينضج البصل. يضاف السمك الى الصلصة ويصبّ عليه قليل من الماء الفاتر بحسب الحاجة.  
يفلى الوعاء ويتابع الطهو مدة عشر دقائق حتى يتبخّر الماء. يُقدّم الطبق ساخناً.

سمك مع الطماطم وشرائح البصل. يؤكل ساخناً الى جانب الطرطور والخبز المقلي.

عدد الأشخاص: أربعة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة ونصف. مدة النقع: اثنتا عشرة ساعة.

### المقادير

- |  |   |
|--|---|
| ○ كيلوغرام من شرائح السمك المملح والمجفف | ○ ثلاثة ارباع كأس من زيت الزيتون أو زيت نباتي |
| ○ كيلوغرام من البصل المقطع الى شرائح     | ○ كيلوغرام من الطماطم                         |
| ○ ملح وبهار بحسب الرغبة                  | ○ نصف كأس من الدقيق                           |

## باربوني

Barbouni

نمك بالدقيق والبيض والكحك. يُقدّم مقلّياً ومزيّناً بشرائح الليمون الحامض والبقدونس.

عدد الأشخاص: أربعة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: ثلث ساعة.

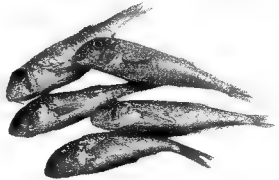
### المقادير

- |  |                            |
|--|----------------------------|
| ○ كيلوغرام من سمك السلطان ابراهيم الصغير الحجم | ○ نصف كأس من الدقيق        |
| ○ ملح بحسب الرغبة                              | ○ شرائح من الليمون         |
| ○ بيضتان مخفوقتان                              | ○ كأس من الزيت             |
|  | ○ نصف كأس من الكحك المدقوق |

### التحضير

ينظف السمك، يفصل ويدبّل بالملح. يغطّس بالدقيق ثم بالبيض المخفوق ثم بالكحك المدقوق.  
يقلّى السمك بالزيت الساخن ويقلب حتى يحمّر من جهتيه.  
يرتب في طبق التقديم ويزيّن بشرائح الليمون.  
يقدّم الطبق الى جانب صلصة المليونيز.

السلطان ابراهيم هو أحد أنواع الأسماك البحرية، أكثره صغير الحجم، ويعيش في مياه البحر الأبيض المتوسط. بعض أنواعه كبير الحجم.  
يؤكل سمك السلطان ابراهيم بكامله مقلّياً، اذا كان من الحجم الصغير، وترافقه صلصة الطحينة بالثوم وعصير الليمون الحامض.







# بساري فورنو سييشال

Psari Fournou Special

سمك بالطماطم والبقدونس والككك المدقوق. من الاطباق اليونانية الشهيرة. يقدم الى جانب السلطة.  
عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ثلاث ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

## التحضير

ينظف السمك ويغسل. يتبل بالملح والبهار ثم يصفى. تصب أربع ملاعق كبيرة من الزيت في صينية ويوضع فيها السمك. تطحن الطماطم في مطحنة الخضر (او يمزج رب الطماطم في نصف كأس من الماء) ويضاف ما تبقى من الزيت مع الثوم والبقدونس الى الطماطم. يحرك الخليط ويوزع على السمك في الصينية ثم يرش الككك المدقوق. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة حتى ينضج السمك.  
يقدم الطبق ساخناً.

## المقادير

- |                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| ○ ثلاثة ارباع كيلوغرام | ○ كيلوغرام وربع       |
| من الطماطم مسلوقة او   | الكيلوغرام من السمك   |
| ملعقة كبيرة ونصف من    | الكبير الحجم          |
| صلصة الطماطم المكثفة   | ○ نصف كأس من زيت      |
| (رب)                   | نباتي                 |
| ○ اربع ملاعق كبيرة من  | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من |
| الككك المدقوق          | البقدونس المفروم      |
| ○ ثلاثة فصوص من الثوم  | ○ ملح وبهار بحسب      |
| مدقوقة                 | الرغبة                |

# أستاكوس مه مايو نيزا

Astakos Me Mayonesa

كركد مع صلصة المايونيز. يقدم مع الصلصة الحمراء الحريفة والبطاطا المقلية.  
عدد الأشخاص: أربعة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

يرفع عن النار وينزع عظمه ثم يرتب في طبق التقديم. تؤدع عليه صلصة المايونيز.  
يزين الطبق بالبقدونس وبواثر البيض ومخل الخيار. ينثر الكثير على سطحه ثم يقدم.

## المقادير

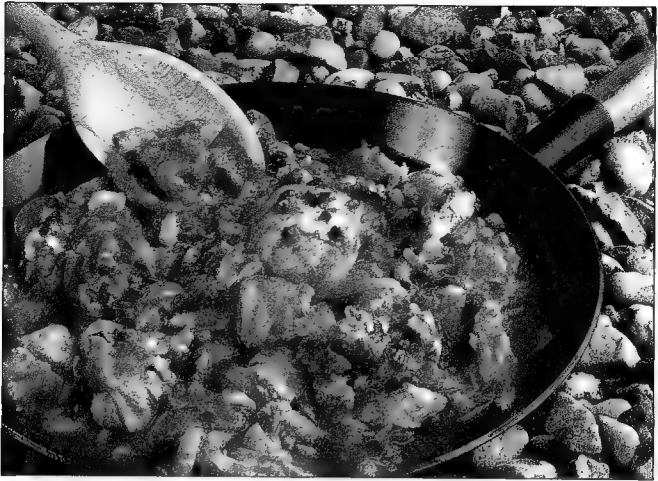
- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| ○ حبة من مخل الخيار  | ○ كيلوغرام من الكركند |
| مقطعة الى دوائر      | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من |
| ○ ملعقتان صغيرتان من | صلصة المايونيز        |
| الكبر Caper          | ○ ضلع من البقدونس     |
| ○ ملح وبهار بحسب     | ○ بيضة مسلوقة مقطعة   |
| الرغبة               | الى دوائر             |

صلصة المايونيز هي احدى الصلصات الاساسية التي يعتمد عليها في تحضير الصلصات الاخرى. تستعمل بأشكال عدة لتزيين الاطباق او لتؤكل الى جانب اطباق السمك وكل ثمار البحر. ويمكن اضافتها الى اطباق السلطة فتكسيها طعماً مميزاً.

تتألف صلصة المايونيز من صفار البيض والملح والزيت وعصير الليمون الحامض. تتميز بسهولة تحضيرها التي لا تخلو من الدقة.

## التحضير

يغسل الكركند وينظف. يفرك بالملح والبهار ويسلق بللاء حتى ينضج.



## بساري كاسارولاس

*Psari Kassarolas*

طبق خفيف وسهل التحضير، مؤلف من شرائح السمك المقلية والطهوه بصلصة الطماطم.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### المقادير

- |   |  |
|---|--|
| ○ كيلوغرام من شرائح السمك بلا حيك (فيليه) | ○ كأس من عصير الطماطم                      |
| ○ بصلة كبيرة مفرومة خفناً                 | ○ ثلاث حبات من الطماطم مقطعة ومقطعة ناعماً |
| ○ ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة              | ○ ملعقتان كبيرتان من سمك نيقي او زيت نباتي |
| ○ ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم     | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة                    |

### التحضير

يقلى البصل والثوم بالسمن حتى يذبل. تضاف اليهما شرائح السمك وتقلب على نار متوسطة حتى تطرى. يضاف عصير الطماطم والطماطم المقطعة والملح والبهار ويتابع الطهو حتى يتم نضج السمك والطماطم. ينفثر البقدونس المفروم ويقبّل الكل مدة خمس دقائق. يرفع ويقبّل ساخناً.

# بساري سخاراس

Psari Skharas

سمك مشوي، متبل بالزيت وعصير الليمون الحامض. يقدم مع الطرطور او صلصة المليونيز والكاتشاب.

عدد الأشخاص: اربعة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة.

## التحضير

ينظف السمك ويقطع الى اقسام يغسل ويفرك بالملح والبهار ثم يجفف. يدهن كل قسم بالزيت ثم تدهن المشواة ايضاً بالزيت ويشوى السمك من الجهتين. يرش فوقه قليل من الزيت وعصير الليمون.  
يرتب السمك في طبق التقديم. يمزج مع ما تبقى من عصير الليمون والزيت. يقدم الطبق مزيناً بالبقدونس.

## المقادير

- |                         |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| ○ كيلو غرام من السمك    | ○ عصير ليمونة حامضة       |
| ○ كأس من زيت نباتي      | ○ ملعقة كبيرة من البقدونس |
| ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |                           |





## موساكا

Moussaka

### التحضير

تقطع البطاطا والبازنجان الى شرائح رقيقة. ترش بالملح والبهار وتترك جانباً مدة ساعة. تلوّب الزبدة ويقلى فيها البصل حتى يذبل. يضاف اليه اللحم واربع ملاعق كبيرة من الماء. يحركه الخليط بشوكة ثم تضاف الطماطم والبقدونس والملح والبهار.

يغطى الوعاء ويتبع الطهو مدة خمس واربعين دقيقة. يرفع الوعاء عن النار وتضاف ملعقة كبيرة من الكعك المدقوق ويباض بيضتين ثم يحرك الكل جيداً. تسفل شرائح البطاطا والبازنجان، تجفف وتقل بالزيت الساخن في مقلاة. يدهن وعاء خالص بالفرن بالزبدة. يرش بملعقة كبيرة من الكعك المدقوق. يرتب فيه نصف كمية البطاطا والبازنجان ويغطى بخليط اللحم ثم ترتب فوقه شرائح البطاطا والبازنجان الباقية.

يخفق صفار البيضتين مع بيضة كاملة، يصب فوق صلصة البيشاميل. يخلط المزيج مع ست ملاعق كبيرة من الجبن ويوزع على سطح الوعاء ثم ينثر عليه ما تبقى من الجبن المبشور.

يدخل الوعاء الى فرن متوسط الحرارة مدة خمس واربعين دقيقة حتى يسيل الجبن ويحمز. يقدم الطبق ساخناً.

من اشهر الاطباق اليونانية. يحوي البازنجان والبطاطا واللحم وصلصة البيشاميل. يقدم ساخناً الى جانب سلطة الجزر والشمنتر.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعتان.

### المقادير

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| ○ كيلو غرام من البازنجان     | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة                |
| ○ المتوسط الحجم              | ○ ملعقتان كبيرتان من الكعك المدقوق     |
| ○ كيلو غرام من البطاطا       | ○ كاس من زيت الزيتون                   |
| ○ بصلة متوسطة الحجم          | ○ كاس ونصف من صلصة البيشاميل           |
| ○ مفرومة                     | ○ نصف كاس من الجبن المبشور             |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة  | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم |
| ○ ثلاث حبات من الطماطم       |  |
| ○ مقشرة ومفرومة              |  |
| ○ كيلو غرام من اللحم المفروم |  |
| ○ ثلاث بيضات                 |  |



# انجيناريس يميستس

Angkinares Yemistes

طبق من الارضي شوكي مع صلصة اليشاميل والجبن. يقدم  
مزيناً بالبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة  
الطهو: اربعون دقيقة.

## التحضير

تقطع اعناق الارضي شوكي وتترك اوراقها الخارجية. تقطع  
رؤوسها ويترك لها. تغمر الارضي شوكي بالماء ويضاف اليها  
عصير الليمون ونصف ملعقة صغيرة من الملح. تطهى مدة  
ثلاث ساعة حتى تطرى ثم تصفى.  
تذوب الزبدة في مقلاة على نار متوسطة ويقل فيها البصل  
حتى يذبل. يضاف اللحم وملعقة صغيرة من الملح والبهار  
والبقدونس. يقلب الخليط حتى يصير لونه ذهبياً. ترفع المقلاة  
عن النار. تخفق بيضة وتضاف الى الخليط مع الكيك المدقوق.  
يخلط الكل جيداً وتحشى به حبات الارضي شوكي.  
تخفق البيضة الثانية في وعاء. يضاف اليها الجبن المبشور  
وصلصة اليشاميل. يحرك الكل جيداً. ترتب حبات الارضي  
شوكي في صينية ويوزع خليط الجبن على سطح كل حبة.  
تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة اربعين دقيقة  
حتى يحمر سطحها ثم تقدم.

## المقادير

- عشر حبات من الارضي شوكي (الخرشوف)
- عصير ليمونة حامضة
- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- بيضتان
- ملعقة كبيرة من الخبثوق
- ثلاثة ارباع كاس من صلصة اليشاميل
- بهار وبقدونس مفروم بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من الجبن المبشور
- ملعقة صغيرة ونصف من الملح

# موسخاري مه مليتزانيس

Moskhari Me Melitsanes

بانديجان مع اللحم وصلصة الطماطم. من الاطباق اليونانية  
الرئيسية. يقدم الى جانب اللبن الزبادي.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: اربعون دقيقة. مدة  
الطهو: ساعة واربعون دقيقة.

## التحضير

يقشر البانديجان. تقطع كل حبة الى اربع شرائح وتقطع في  
الماء المالح مدة عشرين دقيقة. يقطع اللحم الى قطع متوسطة  
الحجم، تغسل وتصفى. يقشر البصل ويقطع الى مكعبات  
صغيرة ثم يفصل ويجفف.  
يذوب نصف كمية الزبدة في وعاء ويقل فيه اللحم (من  
دون ان ينضج تماماً). يضاف اليه الملح والبهار مع البصل.  
تطحن الطماطم وتضاف الى اللحم. حين يغلي المزيج يصب  
عليه كاس من الماء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ساعة  
وربع.  
ترفع شرائح البانديجان من الماء تغسل وتصفى. يذوب ما  
تبقي من الزبدة وتقل في الشرائح ثم ترتب فوق خليط اللحم  
ويتبر عليها الملح والبهار. يتابع الطهو على نار متوسطة مدة  
عشرين دقيقة حتى يتحمر الماء ويتخذ الصلصة.  
يقدم الطبق ساخناً.

## المقادير

- كيلوغرام وربع الكيلوغرام من البانديجان الطويل الحجم
- ستة ملاعق كبيرة من الزبدة
- ثلاث حبات من البصل متوسطة الحجم
- كيلوغرام وربع الكيلوغرام من اللحم العجل او البقر
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من الطماطم مسلوقة
- ملح وبهار بحسب الرغبة



## بيزيلي مه نوكرياس

*Pisilli Me Nokrias*

طبق من البازلاء مع البصل والطماطم. يُقدّم سلخناً إلى جانب  
الأرز السلوق.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة  
الطهو: ثلاث ساعة.

### المقادير

- |                          |                         |
|--------------------------|-------------------------|
| ○ كيلوغرام ونصف          | ○ الطماطم المكثفة (ربّ) |
| ○ الكيلوغرام من البازلاء | ○ أربع حبات من البصل    |
| ○ الخضراء                | ○ مفرومة                |
| ○ ثلاثة أرباع كيلوغرام   | ○ ملح وبهار بحسب        |
| ○ من الطماطم مقطعة       | ○ الرغبة                |
| ○ ملعقة كبيرة من صلصة    | ○ نصف كأس من الماء      |
| ○ الطماطم المكثفة (ربّ)  | ○ الفطر                 |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من    |                         |
| ○ زيت نباتي              |                         |

### التحضير

تنتفخ البازلاء وتفصل. يسخن الزيت في وعاء يلقى فيه  
البصل ويترك عليه الملح والبهار. يرفع الوعاء عن النار وتضاف  
البازلاء والطماطم وصلصة الطماطم إلى البصل مع نصف  
كأس من الماء والفطر. يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة حتى  
ينضج الكل ويتبخر الماء.  
يقدم الطبق سلخناً.

# لوكوماذيس

Lokoumathes

حلوى يونانية بالعسل والقرفة. يمكن تناولها في الصباح مع الشاي أو اللبن.

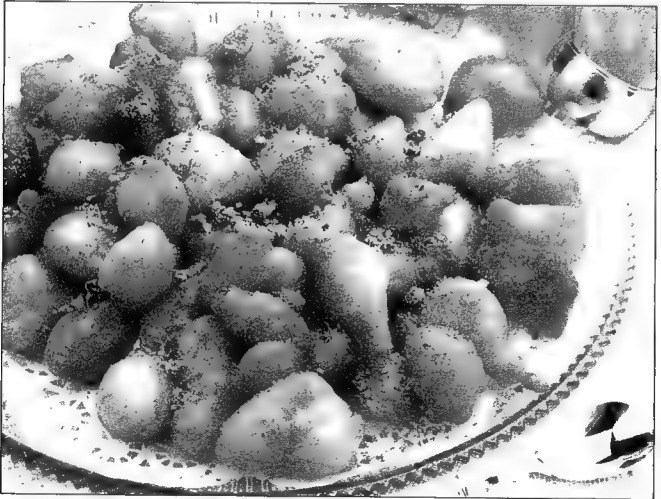
عدد الأشخاص: أربعة. مدة التحضير: ثلاث ساعات. مدة الطهو: ثلاث ساعة.

## التحضير

تدوّب الخميرة في نصف كأس من الماء الفاتر. يضاف إليها السكر وثلاثة أرباع كأس من الدقيق ويعجن الكلّ بخلاط كهربائي. يغطى العجين ويترك في مكان دافئ ليختمر. يضاف الملح إلى ما تبقى من الماء والدقيق ويكرّر عجنه حتى يصير ليناً. يغطى ثلثية ويترك جانباً مدة ساعة ونصف. يسخّن الزيت في وعاء. يقلّى فيه مقدار ملعقة صغيرة من العجين. تخفّف النار ويتابع القلي حتى يصير لون العجين ذهبياً. يرفع من الزيت ويصفى. يوزّع عليه العسل ثم القرفة. يقلّى العجين كله بالطريقة نفسها. تقدّم الحلوى ساخنة.

## المقادير

- |                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| ○ مكعب من الخميرة      | ○ كأسان من الدقيق       |
| ○ المجففة              | ○ ملعقة صغيرة من الملح  |
| ○ كأس من الماء المالح  | ○ زيت زيتون للقلي       |
| ○ ملعقة صغيرة من السكر | ○ عسل وقرفة بحسب الرغبة |





# هالفاس

Halvas

حلوى شهيةً بالسميد واللبن واللوز. تؤكل باردة بعد ترينتها بالقرقة والسكر الناعم.

عدد الأشخاص: ثمانية. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

## التحضير

يقطع اللوز طولياً. يمزج اللبن مع الماء والسكر والقرقة وكبش القرقل وقشر الليمون ويوضع على النار مدة خمس دقائق.

تؤبب الزبدة في وعاء. يضاف إليها السميد تدريجاً مع التحريك المستمر بملعقة خشبية حتى يصير لونه نهيباً. يضاف اللوز ويقلب مدة خمس دقائق. يرفع الوعاء عن النار وينزع من مزيج اللبن قشر الليمون وكبش القرقل والقرقة. يصب المزيج فوق خليط السميد ويعاد وضعه على نار خفيفة ويحرك حتى يتماسك. يرفع الوعاء عن النار ويغطى بقطعة قماش مدة خمس دقائق ثم يوزع في صينية مقطعة إلى قوالب صغيرة. يترك المزيج حتى يبرد. تقلب قطع الحلوى في طبق فرش بالسكر ومسحوق القرقة. تقدم الحلوى باردة.

## المقادير

- |                              |                                 |
|------------------------------|---------------------------------|
| ○ ربع كاس من اللوز المفطر.   | ○ كاس من السميد الخشن أو الناعم |
| ○ ثلاثة عيدان من القرقة      | ○ نصف كاس من الزبدة             |
| ○ قطعة من قشر الليمون الحامض | ○ كاس وربع من السكر             |
| ○ ثلاث حبات من كبش القرقل    | ○ كاس ونصف من اللبن (الحليب)    |
|                              | ○ كاس من الماء                  |

# جليكو مه اميجثالا

Gleko Me Amigthala

حلوى يونانية مغذية لاحتوائها البيض واللوز والسكر واللبن (الحليب). تقدم باردة مع شراب البرتقال أو الاتاناس.

عدد الأشخاص: عشرة. مدة التحضير: ساعة. مدة الطهو: خمس وأربعون دقيقة.

## التحضير

يطحن اللوز. ينخل الدقيق ويمزج مع الباكينغ باوير والفانيليا. تخفق الزبدة حتى تتكثف ويضاف إليها السكر. يتابع الخفق ويضاف صفار البيض تدريجاً. يمزج الكل جيداً. تؤبب بيكرينوات الصودا في اللبن وتصب فوق المزيج. يخفق بياض البيض حتى يصير هشاً ويضاف القليل منه إلى المزيج ثم القليل من اللوز المطحون ثم القليل من الدقيق. تكرر العملية نفسها حتى الانتهاء من المقادير الثلاثة. تدخل الكل بملعقة خشبية ويصّب في صينية مدهونة بالزبدة. تدخل إلى فرن متوسط الحرارة مدة خمس وأربعين دقيقة حتى يحمر سطحها. تقطع الحلوى إلى قطع متوسطة الحجم وتقدم باردة.

## المقادير

- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| ○ خمس بيضات                       | ○ نصف كاس من الزبدة                        |
| ○ ملعقة صغيرة من الباكينغ باوير   | ○ كاس ونصف من الدقيق                       |
| ○ ملعقة صغيرة من بيكرينوات الصودا | ○ ثلاثة أرباع كاس من السكر                 |
| ○ ملعقتان صغيرتان من الفانيليا    | ○ نصف كاس من اللوز المفطر                  |
|                                   | ○ ربع ملاعق كبيرة من اللبن (الحليب) المفتر |



## كورا بيديس

Kourabiethes

حلوى بالسك. تقدّم بشكل قطع مغطاة بالسكّر الناعم. يمكن تناولها مع الشاي أو الشراب.

عدد الأشخاص: خمسة عشر. مدة التحضير: خمس وأربعون دقيقة. مدة الطهي: ثلاث ساعات.

### التحضير

تحقق الزبدة في وعاء من الفخار. يضاف إليها صفار البيض ورابع كأس من السكر ويتابع الخفق حتى يتجانس المزيج ثم يضاف حب المسك. ينخل الدقيق مع البايكينغ باوور والفانيليا ويرش تدريجاً فوق المزيج. يعجن الكّل حتى يتماسك. يقسم العجين إلى قطع صغيرة على شكل كرة أو نصف دائرة. ترتّب للقطع في صينية وتدخل إلى فرن متوسط الحرارة مدة ثلاث ساعات ثم تخرج وترش بماء الورد. ينخل قليل من السكر الناعم في طبق، ترتّب فيه قطع الحلوى ويرش عليها ما تبقى من السكر.

### المقادير

- كأس من الزبدة
- كأسان ونصف من الدقيق
- صفار بيضتين
- ملعقة صغيرة من البايكينغ باوور
- ربع كأس من حب المسك
- ملعقتان صغيرتان من الفانيليا
- ثلاثة أرباع كيلو غرام من السكر الناعم
- ملعقة كبيرة من ماء الورد

## باكلافاس

Baklavas

رقائق البقلاوة مع اللوز والسكر والقرفة. من الطويات اليونانية الشهيرة. تقدم باردة ومكسوة بالقطر المحضر.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهي: ساعة وربع.

### التحضير

يقشر اللوز ثم يطحن. يخلط مع السكر والقرفة. تدهن أربع رقائق من البقلاوة بالزبدة وتمد في قعر صينية مدهونة بالزبدة. تغطى بأربع رقائق أخرى غير مدهونة بالزبدة ثم ينثر عليها قليل من خليط اللوز. ترطب الرقائق كلها وكمية الخليط الباقية بالطريقة نفسها ويحتفظ بخمس رقائق توزع على جوانب الصينية. تقطع الرقائق المدهونة الى مثلثات بسكين حادة ويوزع عليها قليل من الماء. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة ساعة.

يفي السكر الممزوج بالماء مدة خمس دقائق. يضاف اليه العسل والقرفة وكيش القرنفل ويتابع الغلي مدة خمس دقائق أخرى. يرفع عبد القرفة وكيش القرنفل من القطر.

تخرج الصينية من الفرن وتترك حتى تبرد. يصب للقطر الساخن فوق الطوى وتترك حتى تبرد من جديد.

تقطع مرة ثانية وتقدم باردة.

### المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من رقائق البقلاوة الجاهزة
- كاسين من اللوز المطحون
- ثلاثة ارباع كاس من الزبدة
- ربع كاس من السكر
- ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة

### مقادير القطر

- كاسين من السكر
- كاس ونصف من الماء
- ربع كاس من العسل
- عود من القرفة
- ست حبات من كيش القرنفل

## جليكو ميلو

Gleko Melo

السكر مدة خمس دقائق. يضاف اليه التفاح ويتابع الطهي على نار قوية حتى يشخن السائل. ترفع الرغوة عن سطحه ويضاف عصير الليمون والفانيليا. يترك الكل يفي حتى يشتد السائل. يرفع الوعاء عن النار ويترك حتى يبرد ثم يحفظ في اوعية فخارية تغطي بالكام.

كومبوت التفاح بالقطر والفانيليا. طوى يونانية لذيذة وخفيفة. تقدم باردة. وتزين بحبات الكرز المجفف.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهي: نصف ساعة.

### المقادير

- كيلوغرام وربع الكيلوغرام من التفاح المتوسط الحجم
- كيلوغرام من السكر
- كاس من الماء
- ثلاث ملاعق صغيرة من الفانيليا
- ربع كاس من عصير الليمون الحامض

### التحضير

التفاح ينقع لمدة لحواس ثلاث: النظر واللمس والنق. والتفاحة فاكهة مثقلة يقشر ثم تجر فيه اللون برفقة، جلدها صقيل، لا اخاديد فيه ولا وير. عصيرها سكري الطعم تخالطه حموضة خفيفة. وهي غنية بالفيتامينات والاملاح والماء.

يقشر التفاح. يجوف وينزع بذره. يوضع في الماء البارد مع ملعقة صغيرة من عصير الليمون. يفي كاس من الماء مع

# كاتايفي

Katefee

رقائق البقلاوة وعجينة القطايف باللوز والزبدة. يضاف إليها القطر قبل تقديمها وتؤكل باردة.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: ساعة وعشر دقائق.

## التحضير

تدهن رقائق البقلاوة بأربع ملاعق كبيرة من الزبدة ويترتب نصف كميتها في قعر صينية مدهونة بالزبدة وتغطى بنصف كمية عجينة القطايف، وتوزع عليها ملعقة كبيرة من الزبدة ثم اللوز والقرفة.

تمدّ عجينة القطايف الباقية فوق اللوز والقرفة وتوزع عليها ملعقة كبيرة من الزبدة. ترتب رقائق البقلاوة على السطح ويوزع عليها ما تبقى من الزبدة.

يقطع سطح الرقائق على شكل مكعبات ترش بثلاث ملاعق كبيرة من الماء. تدخل الصينية إلى فرن متوسط الحرارة مدة ساعة.

يذوب السكر في وعاء مع الماء والعسل وعصير الليمون والقرفة ويترك يغلي مدة خمس دقائق حتى يشتد القطر.

تخرج الصينية من الفرن، تترك لتبرد ثم يوزع عليها القطر.

تقدم الطوى باردة.

## المقادير

- ربع كيلوغرام من رقائق البقلاوة الجاهزة
- ثلاثة أرباع كاس من الزبدة
- نصف كيلوغرام من عجينة القطايف الجاهزة
- نصف كيلوغرام من اللوز أو الجوز المطحون ناعماً
- ملعقة صغيرة من القرفة

## مقادير القطر

- كاسان من السكر
- ربع كاس من العسل
- كاس ونصف من الماء
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- رشّة من القرفة



رفائق البقلية معسكر بالقر والسكر والقرفة والكمك اللطيف  
تؤكل باردة في سلة بعد إضافة القشر الجيد

بعد الاسترخاء، سلة من الفطير، سلة من الفطير

#### المقادير

- كأس وردي من اللوز
- للملح والخل
- سكر عسل كبير من
- السكر
- ربع كأس من القمح
- الحبوب
- بوش

- كأس وثلاثة أرباع من
- القمح من قشر القمح
- السكر
- كأس وردي من الماء
- راحة من القرفة

#### التحضير

يغلى القز، يمسح اللحم ثم يخلط مع القمح اللطيف  
يخلط البيض مع السكر والقرفة ويضاف إلى خليط القز  
تخلع رفائق البقلية كلها إلى ثلاث قطع، تعصر بالبريد  
ويوضع على أحد طرفيها طرارة ملحة صلبة من القمح  
تلف كل قطعة على بعضها ثم تدهن بالبريد  
ترتب القطع الواحدة تلو الأخرى في صينية يبرش عليها  
ترش قطع البقلية بالقليل من الماء وتعمل إلى غير متوسط  
الحرارة مدة نصف ساعة

يغلى الماء في وعاء، يضاف إليه السكر والقرفة وقلعة قدر  
اللبون وصغير اللبون ووراءه يغلى مدة شاتي دقائق  
تخرج الصبغة من القز وتترك القمح حتى تجف  
كل واحدة بصوتة ثم تملأ في القشر الساخن وترتب في طبق  
التقديم يدهن القشر إلى النار حتى يغلي ثم يوزع على القشاك  
تقدم الفطير سادة أو باردة



تتطلب الفصح عيداً من الفصح

الفصح في ليلة الفصح

الفصح في ليلة الفصح

الفصح في ليلة الفصح

الفصح في ليلة الفصح

الفصح في ليلة الفصح

# جليكو كيراسي

Gleko Kerasi

كومبوت الكرز، من الحلويات اليونانية اللذيذة والخفيفة. يقدم مبرداً في اوعية فخارية.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

## التحضير

يفسل الكرز وتنزع اعناقها. يذوب السكر في الماء على النار ويترك يغلي من دون ان يشخن ثم يرفع عن النار ويترك ليبرد. يضاف الكرز ثم يعاد الوعاء الى نار قوية ويترك يغلي حتى يشخن للسائل. ترفع الرغوة عن سطحه، يصب عصير الليمون ويتابع الطهو مدة خمس دقائق ثم يرفع عن النار. تضاف الفانيليا، يحرك ويترك ليبرد. يحفظ في اوعية فخارية تغطى بإحكام أو في اطباق صغيرة خاصة بالتقديم.

## المقادير

- كيلوغرام وربع
- الكيلوغرام من الكرز
- الكبر الحجم
- كيلوغرام وربع
- الكيلوغرام من السكر
- كاس من الماء
- ملعقة كبيرة من عصير
- الليمون الحامض
- رشعة من الفانيليا

# جالا توبوريكو

Galatopourekó

حلوى برقائق البقلاوة مع السميد واللبن. تؤكل باردة بعد اضافة القطر اليها.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

## التحضير

يُغلى اللبن ويضاف اليه السميد مع التحريك المستمر بملعقة خشبية حتى يشخن الخليط. يخفق البيض مع السكر والفانيليا ثم يرفع خليط السميد عن النار ويضاف اليه مزيج البيض تدريجاً. يحرك باستمرار وتضاف الزبدة. يحرك الكل حتى يتجانس ثم يترك ليبرد ويحرك من حين الى آخر. تدهن صينية بالزبدة ويدهن نصف كمية رقائق البقلاوة بالزبدة ايضاً. تُمَد الرقائق في قعر الصينية وتوزع عليها الكريما المحضرة. يدهن ما تبقى من الرقائق بالزبدة وتُمد فوق الكريما. تقطع الاطراف الخارجية للرقائق ثم تقطع الطوى الى مثلثات، يدهن سطحها بالزبدة ويرش بالقليل من الماء. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة. يغلى الماء مع قشر الليمون والسكر مدة خمس دقائق. تخرج يضاف عصير الليمون ويتابع الغلي مدة ثلاث دقائق. تخرج الصينية من الفرن. يصب القطر فوق الحلوى. تترك حتى تبرد ثم تقم.

## المقادير

- اربع كؤوس من اللبن
- (الحليب)
- ثلاثة ارباع كاس من
- السكر
- نصف كاس من السميد
- خمس بيضات
- زبدة أو سمن نباتي
- ثلاث ملاعق كبيرة من
- الزبدة
- نصف ملعقة صغيرة
- من الفانيليا
- نصف كيلوغرام من
- رقائق البقلاوة الجاهزة

## مقادير القطر

- كاس وثلاثة ارباع من
- السكر
- قطعة من قشر الليمون
- الحامض
- ملعقة كبيرة من عصير
- الليمون الحامض
- كاس وربع من الماء

# جليكو كاريذاي

Gleko Karithaki

## التحضير

يفصل الجوز. يغمر بالماء الساخن ويوضع على النار حتى يطرى ثم يرفع ويقتع بالماء البارد في وعاء من فخار مدة ثماني وأربعين ساعة مع تغيير الماء كل ثماني ساعات. ينؤب السكر على النار في كاسين من الماء مدة ثماني دقائق.

يصفى الجوز وتلصق نصف حبة من اللوز بحبة من الجوز. تقطس بالقطر مدة أربع وعشرين ساعة. يطهى خليط الجوز والقطر على نار قوية وتزال الرغوة عن سطحه. يترك حتى يشتد القطر ويضاف اليه عصير الليمون والفانيليا. يتابع الطهر مدة خمس دقائق ثم يرفع الخليط عن النار. يترك ليبرد ويحفظ في أوعية فخارية تغطي بإحكام.

حلى من الجوز واللوز بالقطر. يمكن حفظها مدة طويلة في أوعية فخارية قبل تقديمها.

عدد الأشخاص: ثمانية. مدة التحضير: ثلث ساعة. مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة. مدة التقع: اثنان وسبعون ساعة.

## المقادير

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| ○ كيلو غرام وربع الكيلوغرام من الجوز | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الفانيليا        |
| ○ الطلّج                             | ○ ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض   |
| ○ كيلو غرام وربع الكيلوغرام من السكر | ○ ثلاثة أرباع كيلوغرام من اللوز المقشر |
| ○ كاسين من الماء                     |  |

# جليكو برتقال

Gleko Portokalli

القشرة الخارجية الى اسفل. ينثر عليها قليل من السكر وتترك جانباً مدة خمس ساعات. يمزج السكر مع كاسين من الماء ويصب فوقه عصير البرتقال الناتج عن القطع الموجودة في الطبق. يحرك المزيج ويوضع على النار حتى يغلي ويشتد. يترك ليبرد. تضاف اليه قطع البرتقال ثم يعاد الى النار حتى يغلي القطر ويشتد. ترفع الرغوة عن سطحه. يصب عصير الليمون ويتابع الغلي مدة دقيقتين. يرفع عن النار. تضاف الفانيليا ويحرك الكل. يترك حتى يبرد ثم يقدم.

كومبوت البرتقال. من الحلويات اليونانية اللذيذة. تضاف اليه الفانيليا ويقدم بارداً.

عدد الأشخاص: أربعة. مدة التحضير: ساعة ونصف. مدة الطهو: ساعة ونصف. مدة التقع: خمس عشرة ساعة.

## المقادير

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| ○ أربع حبات من البرتقال ذات القشرة الرقيقة | ○ ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض |
| ○ كيلوغرام وربع الكيلوغرام من السكر        | ○ ربع ملعقة صغيرة من الفانيليا       |

## التحضير

ينشر البرتقال، يفصل ويفغر بالماء في وعاء. يغلي على النار مدة تراوح بين ساعة وساعتين حتى يطرى ثم يرفع ويوضع في الماء البارد مدة عشر ساعات، مع تغيير الماء كل ساعتين، ثم يرفع من جديد. تقطع كل حبة الى اربعة اقسام ثم يقطع كل قسم الى اثنين. ينزع اللب الابيض عن كل قطعة بسكين حادة. ترتب القطع في طبق، الواحدة تلو الاخرى بحيث تكون

يعتبر للمكسيك منشأ ثمرة الفانيليا، على ان العالم يستوردها اليوم. بشكل رئيسي، من جرد المحيط الهندي. تباع الفانيليا بثلاثة اشكال: مسحوقة وسائلة وممزوجة بالسكر.





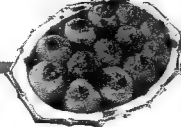
# أرمينيا

تقع أرمينيا في الشمال الأقصى لدول الشرق الأوسط، تحيط بها جورجيا من الشمال وأذربيجان من الشرق وإيران من الجنوب وتركيا من الغرب. الشعب الأرميني عرف حضارة قديمة وتفاعلاً مع شعوب المحيط، لكن هذا التفاعل الحضاري لم يمنع التقاليد الغذائية الأرمينية من الخضوع للظروف المناخية المطية واكتساب طابع مُميّز ترسّخ بمرور العصور وتراكم الخبرات. مارس الشعب الأرميني تربية المواشي واتقن فنون الزراعة، منذ أكثر من تسعة قرون. المائدة الأرمينية غنية تاريخياً، ومنوعة باحتوائها اللحوم والحبوب والخضر والفاكهة. وأراضي أرمينيا كانت ولا تزال سخيّة بالفاكهة كالقناص والخوخ

وخصوصاً العنب المتوافر بما يزيد عن مائتي صنف. تميّز الطبخ الأرميني بالذواق الملح والحريّف والاكثار من الثوم والبصل، وذلك يعود إلى قسوة الطبيعة الحارة في الصيف والشديدة الصقيع في الشتاء وايضاً إلى كثرة أنواع الأعشاب المُطَيِّبة والتوابل التي تنبت في الأراضي الأرمينية، والتي تزيد أصنافها عن الثلاثمائة.

ولعلّ أفضل مثال على ارتباط الغذاء بالمناخ، هو اتقان الأرمن تقنيد اللحوم كـ«كالبسترما» و«السجق» والأسماك، وحفظها مدة طويلة، أي مدة استقرار الثلوج على قمم جبال أرمينيا، لأكثر من ستة أشهر سنوياً.

ومن التقاليد الغذائية الأرمينية تبدو معالم طباع هذا الشعب العريق الذي يتقن أعداد المالب وأصفاء مظهر الفرح عليها واستقبال الضيوف بحفاوة بلغة.





## تزيتوف سمبوج

Zeetov Sambog

بانجنان بالليمون الحامض، من المقلبات الارمينية الشهية.  
يقدم بارداً ومزيناً بشرائح الفليفلة الخضراء وحبات الزيتون.  
عدد الأشخاص: اثنان، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

### المقادير

○ نصف كيلوغرام من البانجنان	○ ملعقة صغيرة من الخل
○ نصف كاس من زيت نباتي	○ بصلة متوسطة الحجم
○ عصير ليمون حامض	○ مقطعة الى حلقات
○ بحسب الرغبة	○ حبتان من الزيتون
○ نصف كيلوغرام من الطماطم مقطع الى حلقات	○ الاسود
	○ ملح بحسب الرغبة
	○ حبة من الفليفلة
	○ الخضراء مقطعة الى شرائح

### التحضير

يشوى البانجنان على النار او في الفرن حتى ينضج ثم يقشر. يوضع الزيت في المقلاة ويقل البانجنان مع التقليب من وقت الى آخر حتى يصير لونه قاتماً، ثم تنزع عنه القشرة الناتجة عن القلي.  
يهرس البانجنان في مطحنة مع الخل والملح وعصير الليمون ثم يرتب في طبق ويوزن بطلقات البصل والفليفلة والطماطم والزيتون. يقدم بارداً.

## يارشيج

Yarcheg

من المقلبات الارمينية الشهيرة. معروفة في معظم البلاد العربية. تقدم الى جانب المخللات والمبتلات.  
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة، مدة النقع: ساعتان، مدة التجفيف: اربع وعشرون ساعة.

### المقادير

○ كيلوغرام من اللحم المدن المفروم	○ ملح وبهار اسود وفلفل
○ لسان من الثوم	○ لحم حريف بحسب الرغبة
○ ملفوفان	○ قطعة من امعاء الغنم
○ ملعقتان كبيرتان من البهارات	○ نصف ليمونة حلصة
	○ ماء مملح

### التحضير

ثم يفرك بالملح والليمون الحامض ويعاد غسله.  
يخلط اللحم المفروم مع الثوم والبهارات والملح ويدعك جيداً. يحشى المعوي بخلط اللحم ويغمد بطول عشرة سنتيمترات، يمد على مسطح مائل ويضغط بمسطح مائل آخر. يترك مدة نهار كامل لينضج ثم يعلق في مكان جاف ومظلم ليجف تماماً.  
تحضّر اكياس صغيرة من قماش القطن، يوضع فيها السجق وتختاط.  
تمد الاكياس على مسطح مائل وتضغط بمسطح آخر. تُعلق في مكان جاف ومظلم حتى يجف السجق تماماً.  
يقدم السجق مقطعاً الى شرائح رقيقة ويقل من دون زيت او زبدة.

يفسل المعوي الغليظ جيداً ويقع بلقاء الملح مدة ساعتين

## فوسبوف باسوتز ليتزج

Vosbov Basuts Litzg

اوراق عنب محشوة بالعسل مع الفاكهة. من الاصناف الارمينية الشهية. تقدم مزينة بالبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: اربعة. مدة التحضير: ساعة ونصف. مدة الطهو: ساعة وربع.

### التحضير

ينقى العسل ويغسل. يسلق ثم يصفى. يغسل البرغل جيداً ويتنقع في كأس من الماء. يغسل الخوخ ويسلق قليلاً. ينزع منه النوى ثم يفرم. يقطع البصل الى قطع صغيرة ويقلى في الزيت. يخلط العسل والبرغل والخبز مع البصل والملح والبهار. تغسل اوراق العنب ثم توزع ملحقة من الحشو في وسط كل ورقة. تجمع عرضياً وتلف على شكل اصبع. يرتب المحشي في وعاء ويوزع عليه المشمش المجفف والزبيب ويغمر بالماء ثم يضاف اليه الزيت. يغطى الوعاء ويوضع على نار قوية حتى يغلي. تخفف النار ويترك الوعاء على النار حتى ينضج محتواه. يرتب المحشي في طبق التقديم ويزين بالبقدونس.

### المقادير

- |                                 |                                       |
|---------------------------------|---------------------------------------|
| ○ ربيع كيلوغرام من اوراق العنب  | ○ اربع حبات من المشمش المجفف          |
| ○ كاسان من العسل                | ○ اربع حبات من الخوخ الاصفر           |
| ○ نصف كاس من البرغل الناعم      | ○ ربيع كاس من الزبيب                  |
| ○ ثلاث حبات كبيرة من البصل      | ○ ملح ويهرا اسود بحسب الرغبة          |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي | ○ ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم |

## فوسبوف باسوتز جولولاك

Vosbov Basuts Gololak

صنف من الكبة بالعسل وصلصة الفليفلة الحمراء. تقدم بشكل اقراص مزينة بالبصل الاخضر والبقدونس.

عدد الأشخاص: اربعة. مدة التحضير: ساعة ونصف. مدة الطهو: ساعة.

### التحضير

يفسل العسل جيداً بالماء البارد ثم يغمر بالماء في وعاء ويسلق على نار قوية. تخفف النار ويترك العسل حتى ينضج جيداً من دون ان يجف مأوه تماماً. ينقى البرغل ويخلط مع صلصة الفليفلة. يصب فوق العسل المسلووق. ينثر الملح ويخلط جيداً ثم يغطى ويترك على النار حتى ينضج. يقلى البصل المفروم في السمن حتى يحمر ويضاف الى خليط البرغل والعسل. يدعك الخليط جيداً. يقطع الى اقراص بحجم قبضة اليد (تبلّ اليدان عند تقطيع كل قرص). ترتب الاقراص في طبق التقديم وتزين بالبصل الاخضر والبقدونس.

### المقادير

- |  |  |
|--|--|
| ○ نصف حزمة من البقدونس مفروم                 | ○ كاسان من العسل الاحمر                |
| ○ اربعة او خمسة ضلوع من البصل الاخضر مفرومة  | ○ كاسان من البرغل الابيض الناعم        |
| ○ ملح بحسب الرغبة                            | ○ ملعقة صغيرة من صلصة الفليفلة الحمراء |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي او زيت نباتي | ○ ثلاث حبات من البصل المفروم ناعماً    |

# تزيتوف ليتزج

Zetov Litzg

## المقادير

- |                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| ○ كيلوغرام من البانجنان | ○ نصف كاس من الجوز   |
| ○ الطويل الصغير الحجم   | ○ الدقيق             |
| ○ كاس من الارز          | ○ ربع كاس من عصير    |
| ○ ثلاث حبات من البصل    | ○ الليمون الحامض     |
| ○ متوسطه الحجم مفرومة   | ○ ملعقة كبيرة من دبس |
| ○ ناعماً                | ○ الزمن              |
| ○ ملعقة كبيرة من ربّ    | ○ ربع ملعقة صغيرة من |
| ○ السمحاق               | ○ السكر              |
| ○ نصف كاس من زيت        | ○ ملح وبهار اسود     |
| ○ نباتي                 | ○ بحسب الرغبة        |
| ○ نصف ملعقة صغيرة       | ○ لفيفة حمراء حريفة  |
| ○ من صلصة الطماطم       | ○ مطحونة بحسب الرغبة |
| ○ المكلفة (ربّ)         |                      |

## مقدّير الصلصة

- |                         |                   |
|-------------------------|-------------------|
| ○ نصف كاس من            | ○ خمسة فصوص من    |
| ○ الطحينة               | ○ الثوم مدقوقة    |
| ○ مرّق البانجنان المحشو | ○ ملح بحسب الرغبة |

بانجنان بالزيت محشو بالجوز والارز. يقدم بارداً مع صلصة الطحينة المحضرة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

## التحضير

ينظف البانجنان ويجوّف. يفصل من الداخل والخارج ثم يصفى. يحضر الحشو بخلط المقادير كلها من دون ربّ السمحاق. ويحشى بها مقدار ثلاثة أرباع حبة البانجنان. يضر البانجنان بالماء. يترك على نار متوسطة حتى يغلي ثم يضاف اليه ربّ السمحاق. تغفّف النار ويتابع الطهو مدة ساعة حتى ينضج البانجنان.

يُرفع الحشي من المرق ويترّبّب في طبق التقديم ويترك ليبرد. تمرّج الطحينة مع مرّق البانجنان المحشو ويضاف اليها الثوم المدقوق والملح. يحرك الكل جيداً حتى يتجانس. يصب المزيج فوق البانجنان. يقدم الطبق بارداً.



## ابوخد

Aboukhd

اشهر المقبلات التي يتميز بها المطبخ الأرميني. يتطلب دقة في التحضير. يقّم الى جانب المخللات والمقبلات الشهية.

عدد الأشخاص: عشرة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة النقع: ثلثي واربعون ساعة. مدة التجفيف: سبعة عشر يوماً.

### التحضير

ينقع الشمن في قليل من الماء. يخلط جيداً منعاً لتشكّل كتل صغيرة. يضاف اليه الكمون والبهار الاسود والفلفل الحاريف وملون الطعام ويخلط باستمرار حتى يتجانس الخليط.

يقطع اللحم الى قطع مستطيلة بسماكة خمسة سنتيمترات. تغطى بالملح الخشن وتترك مدة يومين مع تقليبها من وقت الى آخر. تغسل قطع اللحم جيداً لازالة اللوحة منها وتجفّف بقطعة قماش. توضع قطع اللحم على سطح مائل وتغطى بمسطح آخر ويضغط عليها جيداً. تترك مدة يوم كامل او اكثر.

بعد التأكد من جفاف قطع اللحم، تنقب من طرفها وتعلّق بخيط من القنب في مكان جاف ومظلم مدة خمسة عشر يوماً حتى تجفّت تماماً.

تغمر قطع اللحم الجافة بخليط الشمن وتترك منقوعة فيه مدة يوم كامل مع تقليبها من وقت الى آخر ثم تدهن بالخليط نفسه وتعلّق في مكان جاف ومظلم.

### المقادير

- خمسة كيلوغرامات من لحم الغنم او البقر (صدر او فخذ)
- ملعقتان كبيرتان من الملح الخشن
- خيط من القنب

#### مقادير خليط الشمن

- كيلوغرام من الشمن (بهار ناعم)
- خمس ملاعق كبيرة من البهار الاسود
- كاس من مسحوق الفلفل الاحمر الحاريف
- نصف كاس من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من ملون احمر خاص بالمطعم
- كاس من الماء

## تزيتوف بيلاف

Zetov Pilav

برغل مطبوخ بالزيت والبصل والطماطم. يؤكل مع ورق العنب.

عدد الأشخاص: اربعة. مدة التحضير: اربعون دقيقة. مدة الطهو: عشر دقائق.

### التحضير

تغسل اوراق العنب بالماء البارد ثم تنقع في الماء الساخن مدة ربع ساعة، تصفى وتنقع في مزيج الليمون والملح.

يسخن الزيت في وعاء يقل فيه البصل ويترك على النار حتى يصير لونه ذهبياً. تضاف صلصة الطماطم والملح والفليفلة الحمراء. يحرك الكل على النار مدة دقيقتين ثم يصب عصير الليمون وعصير الطماطم. يترك ليغلي قليلاً ثم يرفع عن النار. يضاف البرغل، يغطى الوعاء ويعاد الى النار مدة عشر دقائق مع التقليب ثم يصب في طبق التقديم ويزين بشرائح البصل والبقدونس الغروم.

يؤكل البرغل بأوراق العنب.

### المقادير

- ربع كيلوغرام من اوراق العنب
- نصف كاس من زيت الزيتون او زيت نباتي
- بصل متوسطة الحجم مفرومة ناعماً
- كاسان من البرغل الابيض الناعم
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثفة
- كاس من عصير الطماطم
- نصف كاس من عصير الليمون الحامض
- ملح ومسحوق الفليفلة الحمراء الحريفة
- بصلتان مقطعتان الى شرائح للزينة
- نصف حزمة من البقدونس مفروم



## هايجاجان سالاد

Hygagan Salad

من الاطباق الارمينية المشهورة. تعرف في بعض البلاد العربية  
بالسلطة الارمينية. تؤكل مع اللحم المشوي.  
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة.

### المقادير

- |                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| ○ حبتان من الخيار      | ○ حبتان من الطماطم  |
| ○ نصف حزمة من البقدونس | ○ نمناع بحسب الرغبة |
| ○ فصان من الثوم        | ○ ملح وزيت وفلفل    |
| ○ منقوقان              | ○ بحسب الرغبة       |

### التحضير

تقدم الطماطم والخيار والبقدونس والنمناع ناعماً. يضاف  
الملح والزيت والفلفل والثوم المدقوق.  
تقلب السلطة جيداً ثم توضع في التلاجة قبل تقديمها.  
يمكن اضافة قطعة من الثلج اليها، عند تناولها.





## لينيناجاني سالاد

### Linenagani Salad

سلطة من الخضار المشوية، يتميز بها مطبخ لينينكان بأرمينيا.

يمكن تقديمها مع إضافة الفلفل الحريف اليها.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

#### التحضير

يفصل البقدونس ويفرم ناعماً. تغسل حبات الباذنجان والطماطم والفليفلة الحمراء. تشوى على النار من جهاتها كافة وينزع بزهرها ثم تقطع الى قطع صغيرة. توزع السلطة في طبق عميق، ينثر عليها الملح ومسحوق الفليفلة الحريفة بحسب الرغبة.  
تقدم مزينة بالبقدونس المفروم.

#### المقادير

- كيلوغرام من الباذنجان
- كيلوغرام من الطماطم
- حبتان من الفليفلة
- ملح ومسحوق الفليفلة
- الحمراء
- نصف حزمة من البقدونس
- بحسب الرغبة

## جارمير لوبوف سالاد

### Garmir Loubov Salad

سلطة الفاصولياء الحمراء مع الخل والبصل والزيت. تؤكل

الى جانب الاطباق الرئيسية.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعة، مدة التلق: اثنتا عشرة ساعة.

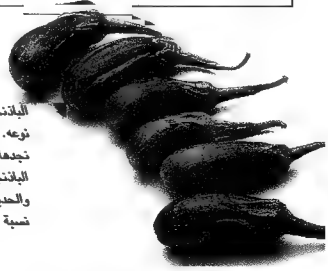
#### التحضير

تتقع حبيب الفاصولياء في وعاء مليء بالماء مدة نصف يوم. ترفع من الوعاء. تفسل جيداً ثم تسلق. تصفى وتترك جانباً لتبرد.  
تقلى البصلة الى حلقات وتضاف الى الفاصولياء المسلوقة مع الملح والفلفل والزيت والخل. يخلط الكل جيداً. تصب السلطة في طبق التقديم. تقدم باردة.

#### المقادير

- كأس من جبوب
- الفاصولياء الحمراء
- بصلة متوسطة الحجم
- ملعقة من الخل
- ملعقة من زيت نباتي
- ملح وفلفل احمر حريف
- بحسب الرغبة

الباذنجان طيب المذاق لكن قيمته الغذائية ليست كبيرة وتختلف باختلاف نوعه. فالباذنجان الاسود البلدي يحتوي على كمية كبيرة من البروتين لا نجدها في الباذنجان الاقرجي الاسود او الباذنجان الابيض.  
الباذنجان غني بالفيتامين ب، وسي، ويكفي ضئيلة من املاح الكالسيوم والحديد والفوسفور، ففي كل مئة غرام من الباذنجان وحدة حرارية وهذه نسبة ضئيلة اذا ما قورنت بالاغذية الاخرى.





## بيواز

Bewas

من السلطات التي تؤكل الى جانب اللحم المشوي. تسكب فوق قطع الخبز العربي.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ربع ساعة.

### التحضير

يقشر البصل ويقطع بسكين على شكل املة (اجنحة) رقيقة.  
يغرم البقدونس خشناً ويفسل جيداً تحت الماء الجاري ثم يصفى من مائه.  
تقشر حبة الليمون وتقطع الى قطع صغيرة جداً، تضاف الى خليط البصل والبقدونس المفروم.  
يتبل الخليط بالملح والفليفلة والسماق او عصير الليمون ويمكن اضافة قطع صغيرة من الطماطم المقشرة.

### المقادير

- بصلتان
- حزمة من البقدونس
- حبة من الليمون
- الحامض
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من السماق المطحون
- نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة

# اوجيجي سالاد

Ougheghe Salad

من السلطات الاريمنية المقلبة، تحوي النخاع والبصل والتوابل. تقدم مزينة بشرائح الليمون الحامض.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

## المقادير

- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| ○ ثلاث قطع كملة من نخاع الغنم          | ○ عود من القرقة (الدارسين)        |
| ○ نصف حزمة من البقدونس مفروم ناعماً    | ○ عصير ليمون حامض بحسب الرغبة     |
| ○ بصلتان متوسطتا الحجم مفرومتان ناعماً | ○ شرائح من الليمون الحامض للقرنين |
| ○ بصله صغيرة                           | ○ ملح وبهار ابيض بحسب الرغبة      |
| ○ حبة من كبش القرنفل                   |                                   |

## التحضير

تتقع قطع النخاع مدة ساعة في وعاء مليء بالماء البارد ثم تغسل جيداً. تسلق النخاعات وتضاف اليها البصلة والقرقة وكبش القرنفل وقليل من الملح. تترك على النار مدة ربع ساعة ثم تصفى وتترك لتبرد. تقطع النخاعات الى ثمانتي قطع وتخلط مع البصل المفروم والبقدونس وعصير الليمون وينثر عليها الملح والبهار. يقدم الطبق مزيناً بشرائح الليمون الحامض.



# شوجغاموف دزججagamب سالاد

Shoghgamov Zaghgagamb Salad

سلطة الشمندر السكري والقرنبيط. يزداد طعمها لذة في اليوم التالي لتحضيرها لأن الخضار تنتشر الخل أكثر مع مرور الوقت.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعتان. مدة النقع: اثنتا عشرة ساعة.

## التحضير

تفسل الزهرة ثم تقطع وتوضع في وعاء مليء بالماء على نار متوسطة. تسلق ثم تصفى.  
ينقع الشمندر في الماء البارد وينظف من التراب والأوساخ ثم يوضع في وعاء مليء بالماء على نار متوسطة ويسلق.  
تقطع الزهرة والشمندر الى مكعبات ويوضع الكل في وعاء.  
يضاف الخل والزيت والملح الى الخليط ويترك مدة نصف يوم مع خلطه بين الحين والآخر. يرتب في طبق التقديم. يضاف البقدونس المفروم ويقدم.

## المقادير

- |                            |                                   |
|----------------------------|-----------------------------------|
| كيلوغرام من زهرة القرنبيط  | ربع كاس من زيت الزيتون            |
| كيلوغرام من الشمندر السكري | ربع حزمة من البقدونس مفروم ناعماً |
| نصف كاس من الخل            | ملح بحسب الرغبة                   |



## مالاطيا ابور

Malatia Abor

حساء الحبوب مع البصل. تضاف اليه صلصة الطماطم والليفلة الحريفة. يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: اربعة. مدة الطهو: ساعة ونصف. مدة التبخ: ست ساعات.

### المقادير

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| ○ كاسان من الخُص      | ○ ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ) |
| ○ الحب                | ○ ملعقة صغيرة من صلصة الليفلة               |
| ○ كاسان من الفصح      | ○ الحمراء الحريفة (الجرة)                   |
| ○ المجروش             | ○ نصف ملعقة صغيرة من البهار                 |
| ○ كاسان من العدس      | ○ ملح بحسب الرغبة                           |
| ○ كاسان من هب         | ○ كاس من سمّن نباتي                         |
| ○ الفاصولياء          |   |
| ○ كاس من الماء الفلتر |   |
| ○ حبتان من البصل      |   |
| ○ متوسطنا الحجم       |   |
| ○ مفرومتان ناعماً     |   |

### التحضير

تتبخ حبات الحُصّ وحب الفاصولياء والقمح في الماء مدة خمس او ست ساعات. تملح الحبوب جيداً وتوضع على نار قوية لتصلق نصف سلق. يضاف اليها العدس ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى يتم التبخ.

يوضع السمّن في مقلاة على نار قوية، يقلى فيه البصل حتى يصير لونه ذهبياً.

يمزج الماء الفلتر مع صلصة الطماطم والليفلة الحريفة والملح والبهار. يصب المرق فوق البصل المقلّي. يحرّك المزيج مدة عشر دقائق. يضاف الكل الى الحساء ويترك على نار خفيفة مدة ربع ساعة اضافية. يقدم الحساء ساخناً.

## فوسبوف ابور

Vosbov Abor

حساء العدس بالمعكرونة واللحم والكزبرة. يقدم ساخناً مع عصير الليمون الحامض.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ثلاث ساعة. مدة الطهو: خمسون دقيقة.

### المقادير

- |                                 |                         |
|---------------------------------|-------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من اللحم المفروم | ○ باقة من الكزبرة       |
| ○ كاس ونصف من العدس المفصول     | ○ خمسة لصوص من الثوم    |
| ○ رزمة من المعكرونة             | ○ نصف كاس من سمّن نباتي |
| ○ ملعقة صغيرة من الملح          | ○ عصير ليمونة حلوة      |
|                                 | ○ لفل بحسب الرغبة       |

### التحضير

يُسخّن السمّن في وعاء يُحرّ فيه اللحم ثم يضاف العدس. يُغمر الخليط بالماء. يُترك على نار قوية حتى ينضج. تُكسر المعكرونة. تُضاف الى الخليط.

تُقدّم الكزبرة وتُتق مع الثوم والملح والفلفل. يضاف المزيج الى الخليط. يترك الكل على النار مدة خمس دقائق.

يقدم الحساء ساخناً مع عصير الليمون.

تتكوّن حبة القمح من غلاف خارجي يسمى التخلّة، عليه طبقة رقيقة جداً تحتوي على الأرز، وما تبقى هو قوام الدقيق الابيض الصائ.

# جيرتوفاتز ابور

Gertofats Abor

حساء الدقيق بمرق اللحم والبيض والليمون الحامض. يقدم مع الخبز الحمص.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

## المقادير

- |                               |                             |
|-------------------------------|-----------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من لحم الموزات | ○ ملعقة كبيرة من سمن نباتي  |
| ○ بيضة                        | ○ نصف ملعقة صغيرة من الملح  |
| ○ عصير ليمونتين حامضتين       | ○ ربع ملعقة صغيرة من الفلفل |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الدقيق   | ○ شرائح من الخبز الاسفنجي   |
| ○ بصلة صغيرة                  |                             |

## التحضير

يقل اللحم بالسمن حتى يحمّر من كل جهته ثم يغمر بالماء وتضاف اليه البصلة والملح والفلفل ويترك لي وعاء مغلى على

نار متوسطة حتى ينضج. يصفى المرق ويحتفظ بمقدار أربع كؤوس منه، يعاد مرق اللحم الى نار خفيفة ويترك حتى يغلي. يمكن استعمال مرق الدجاج عوضاً عن اللحم.

تحقق البيضة جيداً ويضاف اليها عصير الليمون ويقلب الخليط. يضاف الى خليط البيض والليمون نصف كأس من مرق اللحم.

تحمّص شرائح الخبز بالفرن أو تقلى بالزبدة على النار حتى تحمّر من الخارج وتبقى طرية من الداخل.

يضاف خليط البيض والليمون ومرق اللحم الى المرق المصفى ويحرك المزيج حتى يختلط جيداً.

يؤخذ قليل من مرق اللحم ويضاف الى الدقيق تدريجاً مع التقليب على نار خفيفة. يستمر التقليب ويضاف الملح والفلفل ويترك المزيج على النار حتى ينضج الدقيق. يقدم ساخناً.

يمكن تحمير الدقيق بالسمن وإضافة نصف كأس من مرق اللحم وتحريكه على النار حتى يغلي مدة دقيقتين ثم يضاف هذا المزيج الى مرق اللحم.



# بانيروف بوراك

Baneerov Burak

## التحضير

يوضع الدقيق في وعاء عميق. يحفر في وسطه ويصب الزيت والزبدة والباكينج باوور والملح في الحفرة. يفرك الخليط باليدين حتى يمتص الدقيق كمية الزيت والزبدة. يصب الماء تدريجاً مع الاستمرار في العجن حتى تتشكل عجينة ملساء ومتماسكة.

يفلح العجين بقطعة قماش نظيفة ويترك في مكان دافئ مدة ساعتين حتى يختمر.

يقدم الجبن ويتقع في الماء مدة أربع ساعات حتى تزال عنه اللوحة. يصفى ويترك على قطعة قماش حتى يجف. يخلط الجبن مع البقدونس ويضاف اليه الملح والبهار والفليفلة الحمراء المطحونة.

يقطع الجبن الى كرات متوسطة الحجم او الى دوائر كبيرة بحجم قبضة اليد. ترق بشويك فوق مسطح مرشوش بالدقيق ثم تقطع بفنجان شاي.

يوزع الحشو على طرف قطع العجين. ينثى الطرف الآخر على شكل نصف دائرة ويضغط قليلاً. يلصق الطرفان بالأصابع المبللة بالماء. يقلى البوراك بالزيت الساخن او السمن. يمكن دهن البوراك بالبيض المخفوق وادخاله الى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر سطحه.

بوراك بالجبن والبقدونس. من المقبلات الارمنية الشهية. يقدم مزيناً بالخس المفروم.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

### مقادير العجين

- بيضتان مخفوقتان
- ثلاث كؤوس من الدقيق
- ملعقة كبيرة من زيت نباتي
- ملعقة صغيرة من البكينج باوور
- ملح
- ماء للعجن
- ملح
- زبدة

### مقادير الحشو

- كيلوغرام من الجبن الابيض
- نصف حزمة من البقدونس مفروم ناعماً
- بضع اوراق من الخس مفرومة للتزيين
- ملح ويهال بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة
- زيت نباتي او سمن نباتي للقلي



## اوليجي سيرد

Oulegee Seerd

قلب جندي محتو يلقدر الاقربى والقدوس والبعيد من  
الانسان الازمنية الذهبية يترك ال جانب قسطة والبعيد  
بعد الانقراض كمثل مدة القسطح نصف ساعة مدة  
الطوبى ساعتي

### اللقائين

- قلب جندي
- بعثة متوسطه المصم
- ملح ويهول ابيض
- بحسب الزقية
- ربع كاس من لب الخبز
- ربع حزمة من
- الفصوص مرقوم ناعماً
- ماعقلن كيريلان من
- نصف كاس من للاء
- السطش
- سمن نباتي

### القسطح

يلفن قلب الجندي جيداً من الدائل ليتخلص من الدم  
البقي فيه ويضع ذلك، يخلط لب الفص مع الكينوش  
والبعيد ويصق القلب بالخليط ثم تغلف فتعق بايرة ويخلط  
بخلط الدليلق مع القح والبهار ويضطر القلب بخليط الدليلق  
من الجوهين يسخن السمن ويقل فيه القلب ويرفع في وعاء  
مع نصف كاس من للاء كسلي ويتركه على نار خفيفة  
ليطبخ ويضاف اليه قليل من اللاء السلس من حين الى آخر  
حتى يخرى اللعوم ويضع  
يمكن استعمال هذا الخليط الى القرن مدة ساعتين مع للاء  
ماء من وقت الى آخر

لقت درسات واسعة لبريت على مع  
وتحسين مستأ من تشتت القلقة للبريت  
من البصل فكل في هذا المجال، وشخصاً  
في القضاء على جراثيم الفئوس والافرة  
المساعدة من البصل فقرة على تاج  
الخرج لثقة



## سمبوجوف خوروفاتز (اورفا)

Sembougov Khorovats (Ourfa)

كباب الباذنجان واللحم. يقدم كصنف من المقبلات الى جانب السلطة المحضرة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهي: نصف ساعة.

### التحضير

#### تحضير الكباب

يخلط اللحم مع الملح والبهار والفلفل الاحمر ويدعك جيداً. يقطع باليدين الى اقراص بحجم حبة الجوز. يقطع الباذنجان الى حلقات بعرض ثلاثة سنتيمترات ويشك مع اللحم في اسياخ الشوي (لكل خمس قطع باذنجان ثلاثة اقراص من اللحم او اكثر). يشوى على الفحم. يثبت الكباب المشوي في صينية على شكل دائري ويرش بكاس من الماء ثم تترك الصينية على الفحم لتبقى ساخنة.

#### تحضير السلطة

تغسل حلقات البصل ثم تفرك بالملح وتصفى. يضاف اليها البقدونس والسماق وعصير الليمون الحامض والملح والفلفل الحريز. يقلب الكل جيداً. تحفظ السلطة في الثلاجة وتقدم الى جانب الكباب.

### المقادير

#### مقادير السلطة

- حزمة من البقدونس
- مفرومة ناعماً
- ملح وفلفل احمر حريز
- بحسب الرغبة
- ملعقتان من مسحوق السماق
- ثلاث حبات من البصل
- مقطعة الى حلقات
- (يفضل البصل الاخضر)
- عصير نصف ليمونة
- حاضرة

#### مقادير الكباب

- كيلوغرام من لحم الغنم
- المدهن مفروم
- كيلوغرام من الباذنجان الطويل
- ملح وبهار اسود وفلفل احمر حريز بحسب الرغبة

## سمبوجوف خوروفاتز (كلييس)

Sembougov Khorovats (Kilease)

كباب اللحم والباذنجان. يقدم مع صلصة الطماطم والفليفلة الحريزة الى جانب البطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهي: نصف ساعة.

### التحضير

يترك اللحم بالملح والبهار والفلفل الاحمر الحريز، يدعك جيداً ويقطع باليدين الى اقراص بحجم حبة الجوز. يقطع الباذنجان الى حلقات بعرض ثلاثة سنتيمترات ويشك مع اللحم في اسياخ الشوي (لكل خمس قطع من الباذنجان ثلاثة اقراص من اللحم او اكثر) ويشوى جيداً على الفحم. تشوى الطماطم والفليفلة الحمراء الحريفة وتتشربان. تفرم الطماطم وترتب في صينية مدهونة بملعقة من الزيت. تغلى بالفليفلة الحريزة المشوية وفصوص الثوم المدفوقة ثم يوزع الكباب في الصينية بشكل دائري. يصب عصير الطماطم على السطح وتوضع الصينية على الفحم حتى تنضج الصلصة.

### المقادير

- كيلوغرام من اللحم المدهن المفروم (لحم الرقبة)
- كيلوغرام من الباذنجان الطويل
- كاسان من عصير الطماطم
- ثلاث حبات من الطماطم
- اربع او خمس حبات من الفليفلة الحمراء الحريزة
- ملعقة من زيت نباتي
- ملح وبهار اسود وفلفل احمر حريز بحسب الرغبة
- فصان من الثوم



# جوجيكنيروف تاك

Gogheknorov Tak

لحم كستليتيا مع الارز والخضر. من الاصناف الازمينية  
الذيذة. يقدم مع البطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو:  
ساعة.

## التحضير

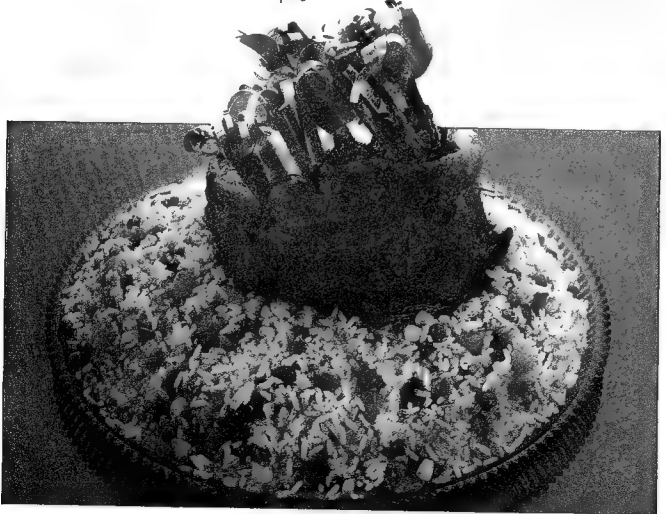
توضع الكستليتيا على الطاولة وتقطع اطراف العظام كي  
يتجانس طولها. تلف الاطراف بورق من المينيوم حتى لا  
تحترق في الفرن ثم تلف اطراف الكستليتيا بشكل اسطواني وتتشك  
بمسواك.

يخفق الزيت مع الملح والبهار وتدهن به اطراف اللحم.  
تدهن صينية بالزبدة وتوضع فيها الكستليتيا ثم تدخل الى فرن  
متوسط الحرارة. تترك مدة ساعة او اكثر مع دهن اللحم  
بالزيت من وقت الى آخر.

يغطي كاسان من الارز مع اربع كؤوس من الماء ويخلط  
مع الجزر والبازلاء.  
تحشى الكستليتيا بالارز والخضر وترتب في وسط الطبق  
وتقدم.

## المقادير

- |                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| ○ كاس من البازلاء المسلوقة | ○ كيلوغرام من لحم صدر    |
| ○ اربع كؤوس من الماء       | ○ العجل (الكستليتيا) غير |
| ○ المسخن                   | ○ مقطع                   |
| ○ ملعقتان كبيرتان من       | ○ نصف كاس من زيت         |
| ○ الزبدة                   | ○ نباتي                  |
| ○ ملح وبهار اسود           | ○ كاسان من الارز         |
| ○ بحسب الرغبة              | ○ كاس من الجزر المسلوقة  |
|                            | ○ والمقطع الى مكعبات     |



## هَرِيْسَة

Hareseh

من الأطباق الأرمينية المفضية لاحتوائها اللحم والقمح.  
عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو:  
ساعتان ونصف.

### المقادير

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| ○ كيلوغرام من لحم الغنم<br>(راقية لو فخذ) | ○ ملعقتان كبيرتان من<br>سمن نباتي |
| ○ أربع كؤوس من القمح                      | ○ ملح ولفل احمر حريف              |
| ○ كأس من الماء الساخن                     | ○ بحسب الرغبة                     |

### التحضير

يقطع اللحم الى مكعبات صغيرة ويسلق على نار قوية.  
ترفع الرغبة عن سطح الوعاء ثم يضاف اليه القمح ويترك

مدة ساعتين حتى ينضج.

يخلط القمح واللحم والملح بملعة خشبية حتى يتجانس  
الخليط. يضاف الماء الساخن من وقت الى آخر مع الاستمرار  
في التحريك.

تصب «الهريسة» في اطباق صغيرة. يذوب السمن ويوزع  
على سطحها عند التقديم ثم ينثر الفلفل الحريف بحسب  
الرغبة.

## سيرجيفيلي ليتسك

Sergevele Lütz

سفرجل محشو باللحم والبصل والبيض. من الاصناف  
الأرمينية الشهية. يقدم مزينا بالبقندونس المفروم.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: ساعة. مدة الطهو: خمس  
وربعون دقيقة.

### التحضير

يفسل السفرجل جيداً. يجوّف ويفرغ من لبّه ثم يكرّس  
غسله من الداخل والخارج.

يفسل الأرز مرات عدّة ويصفى. يضاف اللحم والبصل  
والمّح والبهار والبيضّة الى الأرز ويخلط الكل جيداً.  
تحشى حبات السفرجل بخليط اللحم ثم تهزّ كل واحدة  
منها باليد ليتوزع الحشو في داخلها.

يرتّب السفرجل المحشو في قدر وعاء ويقمر بالماء ويطهى  
على نار قوية ثم تخفف النار ويترك حتى ينضج.  
يرتّب السفرجل في طبق ويزين بالبقندونس المفروم.

### المقادير

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| ○ ربع كيلوغرام من لحم<br>الغنم المفروم | ○ حبتان من البصل                   |
| ○ ثلاثة ارباع كيلوغرام<br>من السفرجل   | ○ متوسلتا الحجم<br>مفرومتان ناعماً |
| ○ كأس من الأرز                         | ○ ملح وبهار بحسب<br>الرغبة         |
| ○ بيضّة                                | ○ بقندونس مفروم للتزيين            |



السفرجل احد اشهر الفاكهة الصيفية اللذيذة الطعم. يشبه في شكله التفاح  
واحياناً الاجاص الكبير الحجم. لكن صعوبة مضغه تجعل الناس يجمعون عن  
شرائه. يحتوي السفرجل على الاملاح الكلسية والحض وحمض التفاح، لذلك  
يعتبر علاجاً لأمراض الإسهال المزمن والتهابات الرئوية.

# ازميري جولولاك

Izmeery Gololak

كبة بالكك والبيض والبقونس، تضاف اليها البطاطا المقلية والطهوه بالطماطم. تؤكل الى جانب سلطة الخضـر.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

## التحضير

يخلط اللحم في وعاء عميق مع الشوم والكك المدقوق وصغار البيض والبقونس والملح والبهار والفلفل الحريف ويدهك جيداً.

تبلّ اليدان بالماء ويقطع بهما خليط اللحم الى قطع صغيرة بيضوية الشكل. تدهن صينية بقليل من السمن وترتب فيها القطع على شكل زهرة بدءاً من الوسط حتى الاطراف. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة حتى يجمد اللحم.

تقشر البطاطا، تغسل، تقطع الى مكعبات ثم تغلى في السمن المتبقى حتى تجمد قليلاً. تجفف على ورق نشاف وتوزع في الصينية على جوانب اللحم. تصب فوقها صلصة الطماطم المذوية في كأس من الماء.

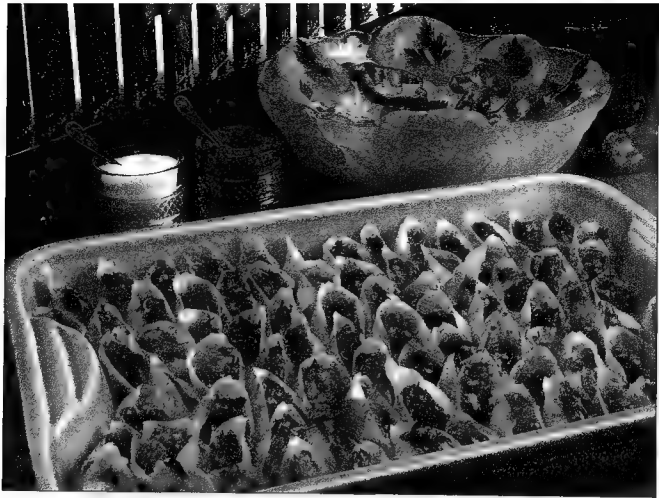
تعاد الصينية الى الفرن مدة عشر دقائق.

يقدم الطبق ساخناً او بارداً.

## المقادير

- |                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| ○ كيلوغرام من اللحم  | ○ ملعقتان كبيرتان من   |
| الفروم               | صلصة الطماطم او من     |
| ○ نصف كيلوغرام من    | عصير الطماطم           |
| البطاطا              | ○ نصف كأس من الكك      |
| ○ اربعة فصوص من      | المدقوق                |
| الثوم مدقوقة مع قليل | ○ ملح وبهار اسود وفلفل |
| من الملح             | احمر حريف بحسب         |
| ○ كأس من الماء       | الرغبة                 |
| ○ صغار بيضتين        | ○ ملعقتان كبيرتان من   |
| ○ نصف حزمة من        | سمن نباتي              |
| البقونس مفروم ناعماً |                        |





## مانتي

Manty

### التحضير

يوضع البقيق في وعاء عميق. يضاف اليه الملح والماء ويعجن جيداً باليدين مدة ربع ساعة حتى يصير عجينة لينة ومتماسكة.

يغطى العجين بقطعة قماش نظيفة ويترك مدة ساعة ليرتاح ثم يقسم الى قسمين. يرق جيداً ويقطع بسكين الى شرائط بعرض ثلاثة سنتيمترات ثم الى مربعات صغيرة. يخلط اللحم مع الملح والبهار والفليفلة الحمراء المطحونة. يوزع الحشو بالتساوي على مربعات العجين وتثنى الجوانب ويضغط على الأطراف بأصابع مبللة بالماء حتى تنصق جيداً.

يدهن طبق خالص بالفرن بالزيت ثم ترتب المانتي على شكل زهرة بدءاً من الوسط.

يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة ويترك حتى يحمر. ملاحظة: يخلط اللبن الزبادي مع الثوم ويوزع على سطح الطبق عند تناوله. يمكن صب عصير الطماطم فوق طبق المانتي قبل ادخاله الى الفرن.

مانتي محشو باللحم. من الاصناف اللذيذة الطعم والشهية. يمكن اضافة اللبن والثوم اليه عند تناوله.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: اربعون دقيقة. مدة الطهو: نصف ساعة.

### المقادير

كاسن من البقيق	○ ماء للعجن
○ ثلاثة ارباع ملعقة صغيرة من الملح	○ ملعقة كبيرة من زيت نباتي
مقادير الحشو	
○ ربع كيلوغرام من اللحم المفروم	○ ملعقة صغيرة وربع من الفليفلة الحمراء المطحونة
○ ملح وبهار اسود بحسب الرغبة	

# هافو دوديكنير

Havo Dodikner

طيق من الدجاج المقلي بالزيت. يؤكل الى جانب البطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- |                            |                                 |
|----------------------------|---------------------------------|
| ○ ملح ويهله اسود           | ○ ساجلتان                       |
| ○ بحسب الرغبة              | ○ بيضتان                        |
| ○ نصف كاس من الكعك المدقوق | ○ كاس من زيت نباتي او سمن للقلي |
|                            | ○ ربع كاس من الدقيق             |

## التحضير

يسلق الدجاج وينزع جلده والدهن المعلق به. تسحب عظامه وتترك جانباً لاستعمالها في ما بعد.

يقطع لحم الدجاج الى قطع صغيرة تطحن في فزامة اللحم حتى تتعم. يضاف اليها الكعك المدقوق والبيض والملح والبهار. يعجن الكل جيداً حتى تتشكل عجينة متجانسة ومتماسكة، تقطع الى كرات صغيرة، توضع في وسطها العظام وتغطى شكل فخذ الدجاج. يثبت الخليط على العظام جيداً. تغمس الاغصان بالدقيق حتى تغطى كلياً ثم تلف اطراف العظام بورق المينيوم وتقلي بالزيت على نار خفيفة حتى تنضج وتحمّر من كل الجهات. ترتب القطع في طبق التقديم وتزيّن اطراف العظام باوراق ملونة وتقدم باردة او ساخنة.



## لتسفادز هاف

Letsvads Hav

طبق من الدجاج المحشو بالخبز واليقونس. يقدم ساخناً ومزيناً بالخضر.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ساعة. مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

### التحضير

تنظف الدجاجة وتغسل جيداً. تفرك بالملح والبهار من الداخل والخارج.

يبلل الخبز بالماء. يضاف اليه البصل واليقونس والملح والبهار ويخلط الكل جيداً. يحشى جوف الدجاجة بالخليط للحضر ويتخاط.

تدهن الدجاجة بالزيت وتغلف بورق المينيوم. تدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة ثلاثة أرباع الساعة، ينزع عنها الورق وتترك حتى تجمد. تقدم ساخنة.

### المقادير

- دجاجة وزن كيلوغراماً
- ونصف الكيلوغرام
- بصلنة متوسطة الحجم
- مفرومة ناعماً
- ثلاث كاس من زيت
- نباتي اللاتي
- نصف حزمة من
- البقدونس مفروم ناعماً
- كاسان من الخبز المطبق
- الى قطع صغيرة
- ملح وبهار بحسب
- الرغبة

## شيراك هاف

Shirak Hav

دجاج باللبن الزبادي والبصل والزنجبيل والخل. يقدم مزيناً بالخضر المسلوقة.

عدد الأشخاص: أربعة. مدة التحضير: ساعة ونصف. مدة الطهو: ساعة. مدة النقع: ساعة.

يخلط اللبن الزبادي مع البصل المفروم والزنجبيل والبهار خلطاً جيداً ويضاف الى الدجاج المنقوع حتى يغمره.

يرتب لكل في طبق خلص. يضاف اليه السمّن ويدخل الى الفرن حتى يحمرّ الدجاج.

يخرج الطبق ويزين بالخضر المسلوقة ويقدم.

### المقادير

- كيلوغرام من الدجاج
- المقلع الى ثلثي قطع
- بصلتان متوسطتا
- الحجم مفرومتان ناعماً
- كاس من اللبن الزبادي
- نصف كاس من الخل
- ملح بحسب الرغبة
- كاس من سمّن نباتي
- من الزبدة
- نصف ملعقة صغيرة
- من البهار الأبيض
- ملحقتان كبيرتان من
- الزنجبيل المطحون

عرف اليونانيون والرومانيون الخل منذ القدم وهو كان وما يزال مادة أساسية في المطبخ. الخل نوعان: أبيض وأحمر. رائحة الخل الأبيض حمضية معتدلة ولونه يميل إلى الصفرة. أما الخل الأحمر فيتميز برائحة قوية ويستعمل بكثرة في السلطة والطهو، لأنه يضفي على الطعام مذاقاً مشهياً.

### التحضير

تغسل قطع الدجاج وتصفى جيداً ثم تجفّف بقطعة قماش نظيفة. يمزج الخل مع الملح ويصبّ المزيج فوق قطع الدجاج. ينقع الدجاج مدة ساعة.



# زعتروف تسوك

Zatarov Tsouk

طبق من السمك المشوي المتبل بالصعتر والسمك. يؤكل الى جانب صلصة الطحينة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

## التحضير

ينظف السمك جيداً، يقسل ويصفى ويفرك بالصعتر. يخلط عصير الليمون مع الثوم والسمك والطحينة والصعتر والملح والبهار والزيت.  
تفرك السمكة بالخليط من الداخل والخارج. يحشى داخلها بما تبقى من الخليط.  
توضع في صينية وتدخل الى فرن متوسط الحرارة. تقلب على الجهة الثانية بعد ربع ساعة وتترك حتى تتضجع. تقدم سلطنة او باردة.

## المقادير

- |                         |                                |
|-------------------------|--------------------------------|
| كيلوغرامان من سمك اللأس | ملعقة كبيرة من الصعتر الأخضر   |
| رأسان من الثوم مدقوقان  | نصف كأس من عصير الليمون الحامض |
| نصف كأس من السمك        | كأس من زيت الزيتون             |
| نصف كأس من الطحينة      | ملح وبهار اسود بحسب الرغبة     |
| الخضراء المفرومة ناعماً |                                |

# اينجوزوف تسوك

Inghousov Tsouk

حتى ينضج. تطفأ النار وينقل السمك الى طبق التقديم. يغطي بقطعة قماش نظيفة ويترك حتى يبرد ثم يزين بالخضر والطرخون.

## تحضير الصلصة

ينقى الجوز ثم ينقع بالماء الساخن. يقشر ويطحن ناعماً. يضاف اليه نصف كأس من الماء والملح والسكر والبهار. يترك على نار خفيفة مدة عشر دقائق. يضاف اليه الخل ويترك مدة خمس دقائق اضافية. يقدم الطبق مع الصلصة المحضرة.

يُنضفي السمك مذاقاً حامضاً على الاطباق وخصوصاً منها المقلية. يزرع في الكثير من بلدان حوض البحر المتوسط وأوروبا الوسطى. يستخرج السمك من شجرة يراوح طولها بين قدم وخمسة عشر قدماً، حيث شبيهة بحبة العدس، وينتهي قطعه قبل بدء موسم الأمطار.

طبق من السمك بالجز. يقدم سلطنة او بارداً مزينا بالخضر والطرخون.

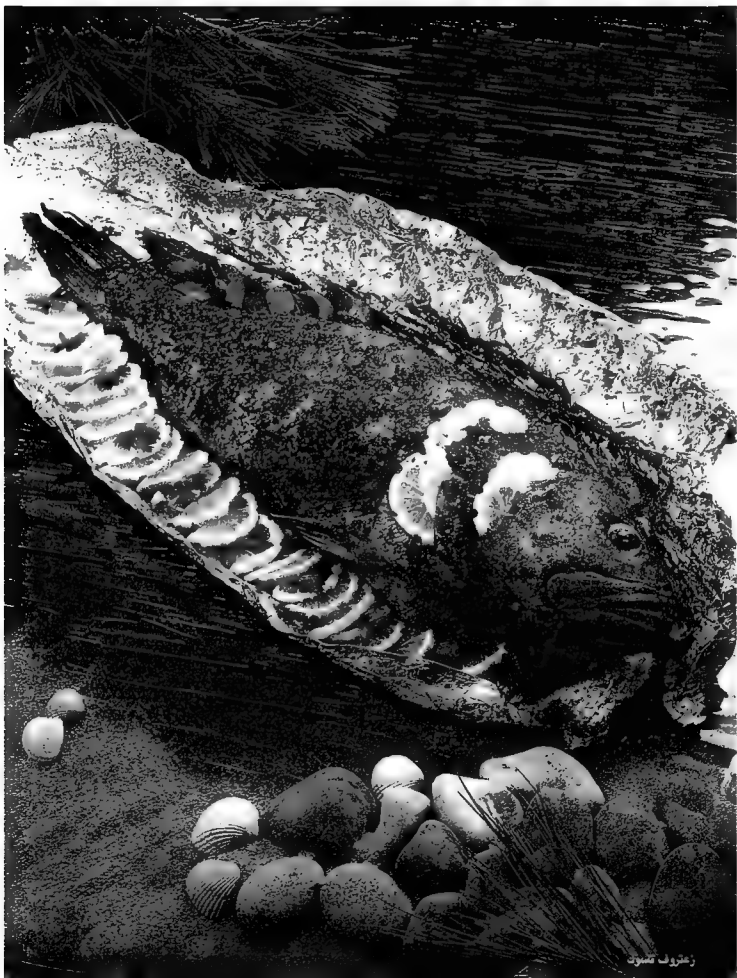
عدد الأشخاص: اثنان، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- |                             |                            |
|-----------------------------|----------------------------|
| كيلوغرام من سمك الأسير      | نصف ملعقة صغيرة من السكر   |
| كأس من الماء                | ملعقتان كبيرتان من الخل    |
| ثلاثة ارباع كأس من لب الجوز | ملح وبهار ابيض بحسب الرغبة |
| خضر وطرخون للتزيين          |                            |

## التحضير

ينظف السمك ويقسل من الداخل والخارج. يثر عليه الملح ويوضع في وعاء مع كأس من الماء. يترك على نار متوسطة



# سباناخى جولولاك

Spanakhe Gololak

## التحضير

ينظف السبانخ ويغسل. يفرم ثم يفرك بالملح ويترك في مصفاة. ينقع السميد والبرغل في قليل من الماء مدة عشر دقائق ثم يجمعن باليديين للحصول على كبة متماسكة. تُبلل اليدين بالماء وتقطع بهما الكبة الى كرات صغيرة تترك جانباً. يُغلى كاسان من الماء على نار قوية.

يغرم البصل ناعماً ويقلى في السمن. يرفع منه مقدار ملعقتين كبيرتين وتضعان في وعاء يحوي الماء المغلي. تضاف كرات الكبة الى الوعاء ويترك على نار قوية مدة عشر دقائق ثم يضاف السبانخ ويتابع الطهو مدة خمس دقائق اخرى. يوزع الخليط في طبق التقديم ويزين بما تبقى من البصل المغلي. يمكن الاستعاضة عن السبانخ بأوراق العنب أو الخبيزة.

طبق من الكبة بالسبانخ. يقدم مزيناً بالبصل المغلي. يمكن اضافة اللبن الزبادي اليه قبل تناوله.

عدد الأشخاص: اربعة. مدة التحضير: ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

كاس من السميد	○ ثلاث حبات من البصل
كاس من البرغل الناعم	○ متوسطة الحجم
نصف كيلوغرام من السبانخ	○ نصف كاس من سمن نباتي
كاسان من الماء	○ ملح بحسب الرغبة

# توتويوف جولولاك

Toutouyov Gololak

وصلصة الطماطم. يترك على النار مدة عشر دقائق اخرى. تحضر الكبة من البرغل واللحم الهبر كالاتي: ينقع البرغل مدة عشر دقائق ثم يفرك باليد جيداً. يضاف اليه اللحم والبصلة المفرومة والملح والفلفل الاحمر الحريف وتعد الكبة جيداً حتى تتماسك. تبل اليدين بالماء وتقطع بهما الكبة الى كرات صغيرة. تضاف كرات الكبة الى خليط اللحم والحمص المحضر ويترك على نار قوية مدة ربع ساعة. يقلل النعناع في السمن ويوزع على كبة الحامض. تقدم ساخنة.

يعتبر البرغل أحد اهم المواد الغذائية الرئيسية. تحضر به مأكولات عديدة ومتنوعة، بالإضافة اغذية اخرى اليه كالخضر واللحوم والبقول.

يصنع البرغل من القمح، الذي يسلق جيداً ويصفى تحت اشعة الشمس ثم يجرش فيتحول الى برغل ناعم أو خشن.

كبة بالليمون الحامض. من الاصناف اللذيذة والمفيدة. يضاف اليها النعناع الجاف عند التقديم.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة وربع. مدة النقع: يوم كامل.

## المقادير

كاس من حب الحمص	○ ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم
نصف كيلوغرام من لحم الموزات	○ ملعقتان كبيرتان من النعناع الجاف
اربع حبات من البصل	○ سمن نباتي للقلي
عصير ليمونتين	
حفصتين	

## مقادير الكبة

ثلاث كؤوس من البرغل الابيض الناعم	○ نصف كيلوغرام من اللحم الهبر
بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعماً	○ ملح وفلفل احمر حريف بحسب الرغبة

## التحضير

ينقى الحمص وينقع في الماء مدة يوم كامل. يقطع البصل ويوضع مع لحم الموزات والحمص على نار قوية. يسلق الخليط حتى ينضج اللحم والحمص. يضاف عصير الليمون

# بيلاف ارارات

Pilav Ararat

ينسب هذا الصنف الى جبل ارارات. وهو طبق من الارز بالتفاح والسفرجل واللوز والخوخ والمشمش والزبيب.

عدد الأشخاص: ثمانية. مدة التحضير: ساعة. مدة الطهو: ساعة.

## التحضير

يُنظف الدجاج ويسلق ويُزال الرغبة (الريم) التي تظهر على السطح. يضاف الملح والبهار والبصلة ويتابع الطهو حتى ينضج الدجاج.

يُطهى الارز مع مرق الدجاج المصفى. يقلى الزبيب والخوخ والمشمش واللوز المقشر بالسمن على نار متوسطة. يرفع الخليط وتضاف قطع التفاح والسفرجل ويُقلب الكل لدقائق قليلة.

يُعطى الارز شكل جبليْن احدهما اكبر من الثاني. ينزع العظم من قطع الدجاج وترتب على اطراف الجبلين. تزيّن بالخوخ والمشمش واللوز والتفاح والسفرجل. يُقدّم الطبق ساخناً ويحاط بتفاحتين مجوفتين.

## المقادير

- |                           |                       |
|---------------------------|-----------------------|
| ○ نصف كاس من الزبيب       | ○ سجلتان              |
| ○ نصف كاس من الخوخ        | ○ ست كؤوس من سمن      |
| ○ المحلف                  | ○ نباتي               |
| ○ حبتان من التفاح للتزيين | ○ اربع حبات من التفاح |
| ○ ثلاث كؤوس من الارز      | ○ مقطعة               |
| ○ بصلة                    | ○ ملح وبهار           |
| ○ نصف كاس من السفرجل      | ○ نصف كاس من اللوز    |
|                           | ○ المقشر              |
|                           | ○ نصف كاس من المشمش   |
|                           | ○ المحلف              |





## تشيربوج تتوم

Chereboug Tetoum

طبق من اليقطين المشو بالارز. يؤكل ساخناً بعد تقطيعه الى  
حزون.

عدد الأشخاص: اربعة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة  
الطهو: ثلاث ساعات.

### المقادير

#### التحضير

تغسل حبة اليقطين جيداً. يقطع رأسها ويحتفظ به  
لئلا يستعمل كغطاء. يفرغ لب حبة اليقطين بملعقة وينزع بزرها.  
يطهى كاس من الارز مع كاسين من الماء المملح. يفرم لب  
اليقطين ناعماً ويضاف الى الارز ثم يضاف الزبيب والخوخ  
والتفاح والمشمش والسكر والقرفة. يطهى الكل على نار خفيفة.  
تحمى حبة اليقطين بالارز وتضغط جيداً بملعقة ثم تغطى  
برأسها. توضع في صينية خالصة بالفرن مدهونة بالسمن.  
تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة. تترك في الفرن مدة  
ثلاث ساعات حتى تنضج. يقدم الطبق ساخناً بعد تقطيعه الى  
حزون.

- حبة من اليقطين
- (القرع) تزن كيلوغراماً
- تقريباً
- كاس من الارز
- نصف كاس من سمن
- نباتي
- نصف كاس من الخوخ
- الاحمر المجفف المفرغ
- من النوى والمفروم
- مملعتان من الزبيب
- ملعقة صغيرة من السكر
- كاس من التفاح المجف
- والمفروم
- نصف ملعقة صغيرة
- من القرفة
- كاسان من الماء المملح
- نصف كاس من المشمش
- المجفف المفروم

# كاتا

Kata

## التحضير

تؤبب الخميرة في قليل من الماء الساخن وتترك مدة ربع ساعة.

يوضع الدقيق في وعاء عميق مع الخميرة والملح ويخلط جيداً ثم يعجن باليدين مع اضافة الماء بحسب الحاجة. يترك العجين في مكان دافئ ليختمر، يمدّ على مسطح ويرق بشوك ليصير بسماكة سنتيمترين، يوزع عليه السمن ويطوى اربع طيات. يكرر رُق العجين ويطوى ثلثية. تكرر هذه العملية اربع او خمس مرات.

يقطع العجين الى قطع بوزن سبعين غراماً وترق كل قطعة بسماكة خمسة او سبعة مليمترات. تظط مقادير الحشو. تقسم قطع العجين الى قسمين متساويين، ويوزع مقدار ملعقة صغيرة من الحشو في وسط كل قطعة من احد قسمي العجين وتغطى بالقطع الباقية. تبل الاصابع بالماء وتلتصق بها الاطراف. يخفق البيض ويدهن به الكعك.

يرتب الكعك في صينية مدهونة بالسمن ويخبز في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر.

كعك محشو بالسمن وحب البركة. يمكن تناوله في الصباح اللين (الحليب) او الشاي.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

مقادير الكعك	
○ سبع كؤوس ونصف من الدقيق	○ ملعقتان كبيرتان من الخميرة
○ نصف ملعقة صغيرة من الملح	○ كأس ونصف من الماء
○ بيضة	○ كأسان من سمن نباتي
مقادير الحشو	
○ كأسان من الدقيق	○ ملعقة كبيرة من الملح
○ ملعقة كبيرة من حب البركة	○ كأس وربع من سمن نباتي

## دوناجان جارجانتاك

Donagan Gargantak

## التحضير

تؤبب الخميرة في اللبن الساخن وتترك مدة ربع ساعة. يخفق البيض جيداً ويضاف اليه السكر والزبدة والسمن والملح والمحب ثم المستكة. يخلط الكل جيداً ثم تضاف الخميرة.

يرش الدقيق تدريجاً حتى لا تتشكل كتل صغيرة ويُتابع الخلط حتى تصير العجينة لينة وغير متماسكة.

يفعل العجين ويترك في مكان دافئ مدة اثنتي عشرة ساعة. ثم يعاد عجنه ويترك في مكان دافئ مدة ساعتين حتى يتضاعف حجمه.

يقطع العجين الى قطع صغيرة تعطى اشكالاً طرونية. ترتب في صينية مدهونة بالسمن وتترك لتتبخ.

تدهن بالبيض المخفوق وترش بالسمن. تسهل الى فرن متوسط الحرارة حتى تحمر. تزين بالسمن وتقدم.

ملاحظة: يستحسن خلط المقادير في اليوم السابق لعجنها ثم تخزين بعد ساعات من تقطيعها.

من اشهر الطوبويات الارمنية التي تقدّم في الاعياد والمناسبات. تؤكل باردة بعد تزيينها بالسمن.

الكمية: ستون قطعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

○ الفنا عشرة بيضة	○ ثلاث ملاعق كبيرة من المحلب المذقوق او المطحون
○ عشر كؤوس من الدقيق	○ ثلاث حبات من المستكة (المصطكاء) مدقولة
○ كأسان من السكر	○ قطعتان من الخميرة
○ كأس من الزبدة المذوبة	○ بحجم حبة اللوز
○ كأس من سمن نباتي	○ بيضتان مخفوقتان
○ كأس من اللبن (الحليب) السلخن	○ سمن بحسب الرغبة
○ نصف ملعقة صغيرة من الملح	

# تاهينوف هاتز

Tahinov Hats

حلى بالطحينة والقرفة. تقدم في الصباح مع اللبن (الطبيب)  
او الشاي. تؤكل باردة.

## التحضير

الكبة: اربعون قطعة. مدة التحضير: ساعة. مدة الطهو: ثلاث  
ساعة.

تدبب الخميرة مع السكر في قليل من الماء الفاتر. تترك  
جانبا مدة ربع ساعة. ينخل الدقيق والملح ويخلط مع مزيج  
الماء والخميرة. يعجن باليدين مدة ربع ساعة مع صب الماء  
تدرجاً حتى تتشكل عجينة متماسكة. يغطى العجين بقطعة  
قماش ويترك في مكان دافئ ليختمر.

يقطع العجين بحجم قبضة اليد. يمد على مسطح مرشوش  
بالدقيق ويربى بشوك ليتخذ شكل دائرة. يقطع الى شرائط  
بعرض عشرة سنتيمترات تدهن بالطحينة ثم ترش بالسكر  
والقرفة. تثني شرائط العجين بحسب طولها ويحيط تبقى  
الطحينة بداخلها ثم تلف بشكل حلزوني.

تضغط شرائط العجين حتى تصير بحجم اثني عشر  
سنتيمتراً. تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تحمر وتقدم  
باردة.

## المقادير

- | مقادير العجين          |                      |
|------------------------|----------------------|
| ○ خمس كؤوس من          | ○ ملعقتان صغيرتان من |
| الدقيق                 | الخميرة              |
| ○ كأس ونصف من الماء    | ○ نصف ملعقة صغيرة    |
| السكر                  | من السكر             |
| ○ ملعقة صغيرة من الملح |                      |

- | مقادير الحشو       |                      |
|--------------------|----------------------|
| ○ سكر وقرفة مطحونة | ○ ربع كأس من الطحينة |
| بحسب الرغبة        |                      |

# ميجروف هالفا

Meghrov Halva

من الحلويات الارمنية اللذيذة. غنية بالعسل والسمن. تؤكل  
باردة بعد وجبة خفيفة.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: عشرين دقيقة. مدة الطهو:  
ربع ساعة.

## التحضير

يخلط السمن مع الدقيق ويقلب جيداً حتى يصبح الدقيق  
هشاً وذهبي اللون. يضاف اليه العسل تدريجاً مع التحريك  
المستمر مدة خمس دقائق اضافية.  
تصب الحلاوى في طبق وتترك لتبرد قليلاً ثم تقطع الى مربعات  
وتقدم.

## المقادير

- |                      |                  |
|----------------------|------------------|
| ○ كيلوغرام من الدقيق | ○ كأسان من العسل |
| ○ كأسان من السمن     |                  |

نوعية العسل تتأثر بمناخ المنطقة التي يجنى منها. عسل الغابات مثلاً له قدرة  
علاجية للآفات الصدرية. وعسل كل الازهار غني النكهة وهو الاكثر  
انتشاراً. وعسل الربيع اجود من عسل الصيف وازكى رائحة. وكل انواع  
العسل تعتبر غذاء حياً ومخزناً طبيعياً لخصائص الازهار والنبات والشمس  
والهواء.



# اينجوزوف تيختس

Inghousov Tekhts

من الحلويات الشهية. دراق بالجووز المفروم والسكر، تكسبه القرفة طعماً طيباً.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة.

## التحضير

ينقى الجوز من الأوساخ ثم يفرم الكل باليد او بمطحنة  
فرباً خشناً. يضاف اليه السكر والهيل والقرفة ويخلط الكل  
جيداً.  
يقشر الدراق، يجوّف وينزع بزره بحذر حتى لا تتشقق  
حبة الدراق. يوضع في الشمس حتى يجف قليلاً.  
يحتش بخليط الجوز ويضغط في انحاء حشوه. يمكن حفظه  
في مكان جاف.

## المقادير

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| ○ خمسة كيلوغرامات من الدراق | ○ نصف كيلوغرام من السكر      |
| ○ نصف كيلوغرام من الجوز     | ○ ملعقة صغيرة من مسحوق الهيل |
| ○ ملعقة كبيرة من القرفة     |                              |





# مهلبوف جارجانتاك

Mahlabov Gargantak

حلوى لذيذة وخفيفة. تتقدم مع القهوة أو الشراب. يمكن تزيينها باللوز المحلو.

الكمية: ستون قطعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: عشرون دقيقة.

## المقادير

○ نصف كاس من اللبن	○ عشر كؤوس من الدقيق
○ (الحليب) للحف	○ كاسان من سمن نباتي
○ أربع ملاعق كبيرة من	○ ثلاثة ارباع كاس من
بكينغ باور	زيت نباتي
○ أربع ملاعق كبيرة من	○ ثلاثة ارباع كاس من
الحلب	السكر
○ ماء للعجن	○ ملح بحسب الرغبة
○ بيضتان مخفوقتان	

## التحضير

تخلط كل المقادير جيداً ثم تعجن باليد. يضاف الماء تدريجاً مع الاستمرار في العجن حتى يصير الخليط متماسكاً.

يترك جانباً مدة ربع ساعة ليبتاح. يقطع العجن الى كرات صغيرة تُعطى اشكالا مختلفة بحسب الرغبة. تدهن بالبيض المخفوق وتترك مدة ربع ساعة اخرى قبل ان تخبز. يرتب الكك في طبق خاص بالفرن ويدخل الى فرن متوسط الحرارة حتى يحمّر سطحه.



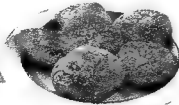


## قبرص

من الطبيعي ان يظهر تأثير اليونان في العادات الغذائية القبرصية. لكن هذه الجزيرة الجميلة تأثرت ايضاً بالطبخ التركي واللبناني والسوري ويات اصنافها جُدةً متنوعة. ارض الجزيرة سخيةً بانتاج الخضر والفاكهة. اما البحر فينافس الارض بسخائه، ومن هنا كان بإمكان المطاعم القبرصية تقديم اصناف

من المقبلات يفوق عددها العشرين. تحوي المقبلات اشهر انواع الاجبان القبرصية والذُّها كجبَن «الحلوم» و«الفيتا»، وايضاً الاسماك وثمار البحر. وترفق بصلصة الطحينة والاضبوط والقريس. وثمة انواع جذابة من سلطات الخضر المحضرة بزيت الزيتون. في العادات الغذائية القبرصية اقبال على انواع الحساء والخضر المشوَّة والكَبَّة واصناف يخنة الخضر المرفقة بالارز. ويتفنن القبارصة اعداد اصناف من الخبز في البيت وانواع من المعجنات ترافق الحساء او تؤكل مع الاجبان اللذيذة او مع الاصناف الرئيسية.

يفضل الطاهي القبرصي زيت الزيتون على سواه، لكن تيار التحديث ادخل زيت الذرة بكثرة على المطابخ القبرصية. كذلك يفضل الدهن في إعداد المعجنات والقطائر، لكن عدد الذين باتوا يميلون الى استبدال الدهن بالزبدة، يزداد يوماً بعد يوم. المخبّيات المفضَّلة في الطبخ القبرصي هي القرقة والكزبرة التي تستعمل بكثرة اما خضراء او مجففة. تحضر الاطعمة القبرصية باوان وادوات محلية تقليدية كالصاج لشَي اللحم والاسماك، والقذور الكبيرة لتحضير اصناف تراثية. لكن هذا لا يمنع امكان تحضير الاطباق القبرصية بالآنية المتوافرة حالياً في المطابخ الحديثة.





## مقبلات

### تاشي

Tashu

طبخية بالشحم وعصير الكيوي المالحس يتشيز هذا الحلق  
بمدلته قليلا وسرعة تصغيره يلقح كل جانب السمك  
عدد الاكل خمس عشرة مدة التحضير عشر دقائق

#### المقادير

- أربعة فصوص من الثوم مدقوقة
- نصف كأس من زيت الزيتون
- عصير ثلاث حبات من الليمون الحامض
- كأس من الطبخية
- ملح بحسب الرغبة
- قليل من الماء الفاتر
- قطعة من البقدونس
- الماروم ناعماً

#### التحضير

تخلط الطبخية مع الثوم خلطاً جيداً ويصب عليها قليل من الماء الفاتر وعصير الليمون ويريد الفريز والثلج يخلط الكل مدة ثلاث دقائق حتى تذيب الطبخية تماماً  
تصب في طبق التقديم ويلقى البقدونس على سطحها ثم تخدم.

تُعرف في بعض البلدان بالطبخية، وهي مفضولة ذاتي معطر من سكر السمك المصنوع النوع الطبخية المصنوعة في الاسواق كثيرة في حال غداها تستعمل بـرصة الفستق لتضيق لتضيق السمك والسمكوت، اما في الحسب الاخرى فلا يستعمل بها بلية حادة اخرى يستعمل تصويها قبل استعمالها وتخرج عليها مقطرة تتشيز الطبخية بمدققتها القوية، وهي عنصر اساسي في معظم الحلق المقبلات كالحصص والبالا غوج، وفيصاً في المصلحات المقلدة بالاسماك وشال البحر

## كيوفتيذاكيا

Kiofethakia

كرات من اللحم والبطاطا والبصل. تقدّم مقلية الى جانب البطاطا او صلصة البصل والفطر.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

### المقادير

- |                                       |                                    |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| ○ كيلوغرام من اللحم المفروم           | ○ ملعقتان كبيرتان من النعناع الجاف |
| ○ كيلوغرام من البطاطا المبشورة        | ○ حزمة من البقدونس مفرومة          |
| ○ قطعتان من شرائح الخبز مبللتان بلحاء | ○ حبتان من البصل مفرومتان          |
| ○ ثلاث بيضات                          | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة            |
| ○ زيت ذرة للقلي                       |                                    |

### التحضير

تمزج البطاطا مع الخبز المبلل بالماء. يعصر المزيج باليد ويصفى. يوضع في وعاء ويضاف اليه اللحم. يخلط الكل جيداً. يضاف البصل والبقدونس والنعناع والبيض والملح والبهار. يتابع الخلط حتى يتجانس الكل. يُعطى الخليط باليدين شكل كرات متوسطة الحجم.

يسخن الزيت في مقلاة، تقلي فيه الكرات حتى يصير لونها ذهبياً. تقدّم ساخنة.

## سكورتاليا

Skortalia

قطع من الخبز مع الصنوبر والثوم. صنف من القبلات القيرصية الشهية. يؤكل مع اللحم المشوي.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة.

### المقادير

- |                             |                                      |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| ○ خمسة فصوص من الثوم مدقوقة | ○ ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض |
| ○ قطعة من الخبز مبللة بلحاء | ○ نصف كاس من الصنوبر                 |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الخل  | ○ كاس من زيت الزيتون                 |

### التحضير

يخلط الصنوبر مع الثوم وقطعة الخبز في وعاء صغير على نار متوسطة. يصبّ فوقه الزيت تدريجاً مع الاستمرار في التحريك ثم يبدع الخل وعصير الليمون. يضاف قليل من الماء اذا اشتدّ المزيج. يُقدّم الطبق بارداً.

الصنوبر ليس من مواد الاطعمة الاساسية لكن له وظائف تجعلنا نرغبوا جداً، فهو مطيب لذيق النكهة وعصر تزييني يضيفي على الطبق شكلاً جذاباً.



## خورتا ذيافورا سالادا

*Khorta Thiafora Salada*

سلطة قبرصية غنية ومغذية، تحوي انواعاً كثيرة من الخضار.

تقدّم الى جانب طبق من البرغل او المجذرة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلاث ساعة.

### المقادير

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| ○ نصف حبة من الملفوف | ○ نصف كأس من زيت      |
| او الخس              | الزيتون               |
| ○ حبتان من الطماطم   | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من |
| ○ حبتان من الخيار    | الخل                  |
| ○ حبتان من البصل     | ○ ملح بحسب الرغبة     |

### التحضير

يفسل الملفوف او الخس ثم يغرم فرماً ناعماً ويوضع في طبق التقديم.

تقطع الطماطم الى مكعبات متوسطة الحجم. يقطع الخيار والبصل الى شرائح رقيقة. يضاف الكل الى الطبق. يصب الزيت والخل فوق الخليط وينثر الملح. يحرك الكل جيداً. تقدّم السلطة باردة.



# كرامبي

Krambi

سلطة الملفوف والطماطم والخيار. يمكن اضافة صلصة المايونيز اليها. تقدم مع البطاطا المقلية واللحم المشوي.  
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة.

## المقادير

- |                              |                         |
|------------------------------|-------------------------|
| ○ حبة من الملفوف صغيرة الحجم | ○ حبثان من الجزر        |
| ○ فصان من الثوم              | ○ ملح بحسب الرغبة       |
| ○ نصف كأس من زيت الزيتون     | ○ عصير نصف ليمونة حامضة |

## التحضير

يُنقَى الثوم مع الملح ويضاف اليه عصير الليمون. يقطع الملفوف والطماطم والخيار الى قطع صغيرة. يوضع خليط الخضر في طبق التقديم. يوزع عليه مزيج الثوم ثم الزيت. يخلط الكل جيداً. ييشر الجزر ويوزن به سطح الطبق ثم يقدم.

# مارولا سالادا

Maroula Salada

سلطة الخس مع الزيتون والبيض. تقدم الى جانب اللحم المشوي وأطباق السمك.  
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة.  
مدة الطهو: عشر دقائق.

## المقادير

- |                             |                          |
|-----------------------------|--------------------------|
| ○ خستنان كبيرتا الحجم       | ○ نصف كأس من زيت الزيتون |
| ○ ثلاث بيضات                | ○ ربع كأس من الخل        |
| ○ حبثان من البصل            | ○ ملح بحسب الرغبة        |
| ○ نصف كأس من الزيتون الأسود |                          |

## التحضير

يقسل الخس وتفرم أوراقه ناعماً. يسلق البيض جيداً. يقشر ويقطع الى دوائر. يقطع البصل الى شرائح رقيقة. يصبب الكل في طبق التقديم. يوزع عليه الخل والزيت والملح. ينزع بزر الزيتون ثم يقطع ويضاف الى الطبق. تخلط السلطة جيداً ثم تقدم.



تنمو الطماطم في المناطق الدارية في اميركا الجنوبية. وهي واحدة من اشهر الخضر الزراعية وأكثرها استهلاكاً. تستعمل نيئة أو مطهوة أو محفوظة أو معصورة وعصيرها شراب لذيذ غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية.



## انتراشا

Entratha

حساء الدجاج مع البطاطا والبقدونس من الأطباق القبرصية  
المغذية. يقدم ساخناً.

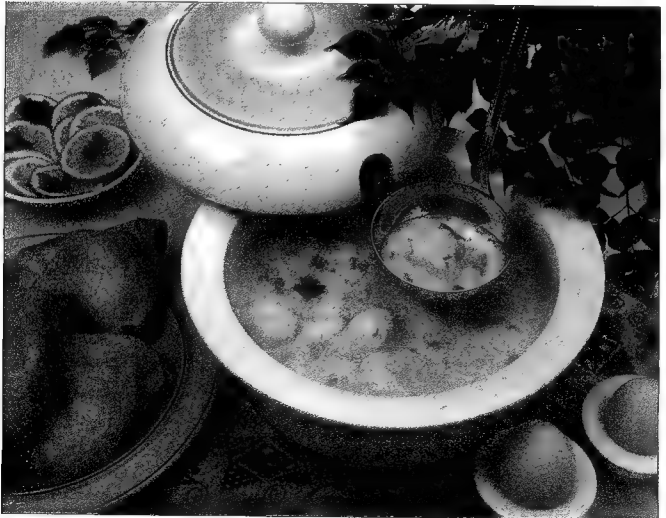
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو:  
أربعون دقيقة.

### التحضير

يقطع الدجاج ويسلق. يرفع عن النار قبل نضجه بقليل.  
تقطع حبات البطاطا الى شرائح وتضاف الى قطع الدجاج في الوعاء.  
تحقق البيضتان جيداً. يضاف اليهما الملح والبهار  
والبقدونس ويصب عصير الليمون تدريجاً. يصب المزيج  
تدريجاً في الوعاء مع الاستمرار في التحريك. يترك الوعاء على  
نار خفيفة بضع دقائق. يزين بالبقدونس ثم يقدم ساخناً.

### المقادير

- بجلجة صغيرة
- عشر حبات من البطاطا
- ربع حزمة من البقدونس مفروم
- بيضتان
- عصير ليمونتين
- ملح وبهار بحسب الرغبة







## فناي كسيذاي

*Fagee Ksithadi*

حساء العدس بالأرز والخضر، من الأطباق القبرصية الأولى.

يقدم الى جانب شرائح اللحم والخبز المقلي.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو:

خمس وأربعون دقيقة.

### التحضير

يفرم البقدونس والكرفس والسلق والكزبرة. تغسل الخضر كلها وتقطع الى شرائح صغيرة. يسلق العدس نصف سلق. تضاف اليه الخضر والأرز والملح ويترك المزيج على النار حتى ينضج.

يخلط الدقيق والخل وعصير الليمون جيداً ويضاف الكل الى العدس في الوعاء.

تخفف النار ويتابع الطهو مدة عشر دقائق اضافية.

يقدم الطبق ساخناً.

### المقادير

- حزمة من الخضر
- كاس من العدس
- ملح بحسب الرغبة
- نصف كاس من الخل
- عصير نصف ليمونة
- حليضة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- حزمة من الخضر
- كاس من العدس
- كزبرة، سلق، كزبرة
- ثلاثة ضلوع من البصل
- الإخضر
- ثلاث حببات من الجزر
- نصف حبة من البطاطا

## كليفتيكو

Kleftiko

من الأطباق القبرصية الشهية. غني باللحم والخضر. يكسبه الأوريغانو مذاقاً لذيذاً. يقدم مزيناً بالبقدونس المفروم.  
عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعتان.

### التحضير

تقسم قطعة اللحم الى ثماني قطع متوسطة الحجم. تتبل بالملح والبهار والأوريغانو وورق الغار. يقشر الجزر ويقسم الى حلقات. تفتح ثماني أوراق المينيوم وتوزع على كل واحدة منها قطعة من اللحم مع قليل من البطاطا والجزر. تلمص اطراف الورق المحشو ويوضع في صينية خاصة بالفرن.  
تدخل الصينية الى فرن خفيف الحرارة وتترك فيه مدة ساعتين حتى ينضج اللحم ويذوب عنه الدهن.  
يقدم الكليفتيكو ملففياً بالورق وساخناً.

### المقادير

- كيلوغرام من لحم الغنم
- نصف كيلوغرام من
- الجوز
- كيلوغرام من البطاطا
- ملح و بهار بحسب الرغبة
- ورق المينيوم
- بضع أوراق من الغار
- ملعقة صغيرة من
- الصعتر (الأوريغانو)
- مقلع
- ورق المينيوم



## توماتسلي مه اورنيثا

Tomatesli Me Ornitha

قطع من العجين مسلوقة في مرق الدجاج. تقدّم مزينة بالجبن المبشور.

عدد الأشخاص: أربعة. مدة التحضير: أربعون دقيقة. مدة الطهو: ساعة.

### التحضير

يمزج الدقيق مع البيض والملح والماء في وعاء ويعجن حتى يتماسك. يغطى الوعاء ويترك مدة نصف ساعة حتى يرتاح العجين.  
يرق العجين على مسطح ويقلع الى مربعات صغيرة. يسخن مرق الدجاج في وعاء. تسقط فيه مربعات العجين وتسلق مدة ثلث ساعة ثم ترفع وترتب في طبق. يوزع الجبن المبشور على سطحها ويقدم.

### المقادير

- ربع كيلوغرام من جبن الطوم المبشور (اللب)
- ثلاث كؤوس من مرق الدجاج
- ثلاث بيضات
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من الدقيق
- ملح بحسب الرغبة
- كاسين من الماء

## جالوس يميستوس

Galos Yamestos

ديك حبش محشو باللحم والأرز والكرفس والكشمش واللوز. يقدم في المناسبات.

عدد الأشخاص: تسعة. مدة التحضير: ساعة. مدة الطهو: أربع ساعات.

### المقادير

- ديك حبش
- نصف كاس من زيت نباتي أو من الزبدة
- ليمونة حامضة مقطعة الى أربعة أجزاء
- نصف كاس من الماء
- ملح ولفل أسود
- مطحون بحسب الرغبة
- عودان من القرفة

### مقادير الحشو

- مملقتان كبيرتان من الكرفس المفروم
- مملقتان كبيرتان من الزبدة
- بصلة مفرومة ناعماً
- ربع كيلوغرام من اللحم البقر المفروم
- كب ديك حبش مفروم
- خمس ملاعق كبيرة من الخل الأبيض
- كاس من الأرز
- كاس ونصف مرق
- قلب وحوصلة ديك حبش
- أربع ملاعق كبيرة من الكشمش
- أربع ملاعق كبيرة من اللوز المسلووق والمقطع
- ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ملح ولفل أسود بحسب الرغبة

### التحضير

ينظف الديك ويغسل. يجفف بورق نشاف من الداخل والخارج. يفرك من الداخل بقطع الليمون ويرش بالملح واللفل.

يقلى البصل والكرفس بالزبدة على نار خفيفة مدة عشر دقائق. يضاف اليهما اللحم والكبد ويحرك الكل مدة خمس دقائق ثم يضاف الأرز والمرق. يغطى الوعاء ويترك على النار مدة عشر دقائق.

يرفع الوعاء عن النار ويضاف اليه الكشمش واللوز والخل والقرفة والملح واللفل. يخلط الكل جيداً. تحشى رقبة الديك واحشائه بالحشو المحضر ثم تخاط فتحاته. يربط الديك ويفرك بقطع الليمون ثم بالملح واللفل. يوضع في صينية ويضاف اليه الزيت والماء وعودا القرفة. يغطى ويدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة أربع ساعات، يسقى خلالها من وقت الى آخر بالمرق الموجود في الصينية. يرفع الغطاء قبل ساعة من انتهاء مدة الشوي حتى يحمر لون الديك.  
يرتب في طبق التقديم ويقدم الى جانب المرق المطهو فيه.

# اثوس كولوجياس

Athos Cologias

كوسا باللحم مع الطماطم والتعناع. يقدم الطبق سلخناً الى جانب اللبن الزبادي.

## التحضير

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

تقطع اعناق حبات الكوسا مع زهرها وتنظف جيداً ثم تقسل بحذر وتجفف .

يخلط الارز مع اللحم المفروم والبصل والملح والبهار والقرفة. تحشى زهرات الكوسا بالحشو المحضر وترتب في وعاء .

تقشر حبات الطماطم، يزع بزرها ثم تقطع. تضاف الى الوعاء مع التعناع وكأس ونصف من الماء. تترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة.

يمكن استبدال الارز في الحشو بما يعادله من الجبن الابيض مع اضافة قليل من البقدونس وببيضتين وكحك مدقوق ونصين من الثوم المدقوق.

## المقادير

- خمسة وعشرون حبة من الكوسا
- ربع كيلو غرام من اللحم المفروم
- كأس من الارز
- بصلة مفرومة ناعماً
- اربع حبات من الطماطم
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من التعناع الجاف
- كأس ونصف من الماء
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرقة





## باميز

Bamiyiz

بامياء مع الطماطم والبصل والبطاطا. من الاطباق القبرصية الشهية والمغذية. تقدم ساخنة.

عدد الاشخاص: اربعة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

### التحضير

تفسل البامياء وتجفف بقطعة قماش. تقطع رؤوسها وترتب بشكل دوائر في وعاء عميق. تقطع الطماطم والبصل الى قطع صغيرة. يصب الخليط في وسط الوعاء بين دوائر البامياء. يوضع مكعب المرق فوق خليط الطماطم. تقطع البطاطا الى شرائح رقيقة وتوزع فوق البامياء. يوزع الزيت واللؤلؤ على الطبق ثم يرش الملح والبهار والقرقة على السطح. يدرك الوعاء على نار متوسطة مدة خمس واربعين دقيقة حتى ينضج الكل. يقدم الطبق ساخناً.

### المقادير

- |                              |                               |
|------------------------------|-------------------------------|
| كيلوغرام من البامياء         | ○ نصف كاس من الخل             |
| الطماطم                      | ○ مكعب من مرق اللحم           |
| ○ جبنة من البصل كبيرتا الحجم | ○ ملح وبهار وقرقة بحسب الرغبة |
| ○ اربع حبات من الطماطم       | ○ حبة من البطاطا كبيرة الحجم  |
| ○ نصف كاس من زيت الزيتون     |                               |



## فاسولايي يخنه

*Fasoulaki Yakhneh*

فاصولياء بالزيت مع البصل والثوم والطماطم. تقدم ساخنة أو باردة بعد تزيينها بالبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| ○ نصف كيلو غرام من الفاصولياء المجففة | ○ أربع حبات من الطماطم                     |
| ○ منقوعة                              | ○ ملعقة صغيرة من صلصة الطماطم المكثفة (رب) |
| ○ ربع كأس من زيت الزيتون              | ○ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم          |
| ○ فصان من الثوم                       | ○ ورقة من الفار                            |
| ○ مفقوفان                             | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة                    |
| ○ حبتان من البصل مفرومتان             |  |

### التحضير

تنقع الفاصولياء في الليلة السابقة لطهوها. تغسل وتغمر بالماء في وعاء. يسخن الزيت في مقلاة ويقل في فيه الثوم والبصل ثم يضافان الى الفاصولياء. يوضع الوعاء على نار متوسطة مدة ربع ساعة. تضاف الطماطم وصلصة الطماطم والملح والبهار والفار وتقلل من الماء. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة ثلاث ساعات. تصب الفاصولياء في طبق عميق. تزين بالبقدونس المفروم وتقدم.

## بورجولي

Bourgoli

برغل بالزيت. من الاطباق القبرصية الخفيفة واللذيذة. يقدم  
ساختاً الى جانب اللبن الزبادي أو سلطة الخضار.  
عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: عشر دقائق. مدة الطهو:  
عشر دقائق.

### التحضير

يسخن الزيت في وعاء. يقلى فيه البصل حتى يصير لونه  
ذهبياً. يصب عليه الماء والملح وعصير الليمون ويترك على النار  
بضع دقائق ثم يضاف البرغل.  
يتابع الطهو على نار خفيفة حتى يمتص البرغل كمية الماء  
كلها.  
يرفع الوعاء عن النار، يغطى بقطعة من القماش السميك  
مدة عشر دقائق ويقدم.

### المقادير

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| ○ ثلاث كؤوس من البرغل | ○ خمس كؤوس من الماء   |
| ○ بصلة صغيرة مفرومة   | ○ ملحقة صغيرة من      |
| ○ ناعماً              | ○ عصير الليمون الحامض |
| ○ ثلاثة أرباع كأس من  | ○ ملح بحسب الرغبة     |
| ○ الزيت               |                       |

## فاي

Fagee

طبق قبرصي شعبي. أساسه العدس. يقدم الى جانب السلطة  
والمخللات.  
عدد الأشخاص: سبعة. مدة التحضير: عشر دقائق. مدة الطهو:  
اربعون دقيقة.

### التحضير

يغسل العدس جيداً. يغمر بالماء في وعاء، ويوضع على  
النار. يترك حتى ينضج ثم يضاف اليه الارز والبهار والملح.  
يُقلى البصل بالزيت ويضاف الى الوعاء. يتابع الطهو على نار  
خفيفة مدة عشر دقائق حتى ينضج الارز.

### المقادير

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| ○ ثلاث كؤوس من العدس | ○ خمس حبات من البصل |
| ○ نصف كأس من الارز   | ○ مقطعة الى شرائح   |
| ○ نصف كأس من زيت     | ○ ملح ويهال بحسب    |
| ○ الزيتون            | ○ الرغبة            |

البرغل مادة غذائية رئيسية في بعض البلدان. بعد اكتشاف فوائده الجمة،  
اقبلت شعوب عديدة على تناوله واخترعت منه مأكلاً واطباقاً. البرغل مادة  
رئيسية في «التبولة» اللبنانية مثلاً وفي طبق «الايتش» السوري وفي تحضير  
الكبة على انواعها (نينة أو بالصينية أو اقراص...). تحضر هذه الاطباق  
بالبرغل الاسمر وهناك نوع ثان هو البرغل الأبيض.



# كوبيس

Kobis

## المقادير

- ثلاث كؤوس من البرغل
- ثلاث كؤوس من الماء
- الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من البهار
- زيت نباتي للقلي
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- رشّة من القرفة

## مقادير الحشو

- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- أربع حبات من البصل مفرومة
- نصف حزمة من البقدونس مفروم
- ربع ملعقة صغيرة من القرفة
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من البهار
- نصف كأس من زيت نباتي

من أشهر الأطباق القبرصية. كبة محشوة باللحم والبصل والتوابل. تقدّم الى جانب السلطة أو اللبن الزبادي.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

## التحضير

يقلّى البصل مع اللحم المفروم في الزيت مدة دقيقة. يضاف اليهما البقدونس والملح والبهار والقرفة. يقلب الحشو على نار متوسطة مدة خمس دقائق حتى ينضج.

ينقع البرغل بالماء الساخن مدة ثلاث ساعات. يصبّ فوقه الزيت والملح والبهار والقرفة.

يعجن الكل جيّداً ويغطى بقطعة قماش حتى يرتاح. تعطى عجينة الكبة شكل كرات متوسطة الحجم. تجوّف كل كرة باليد حتى تصير اطرافها رقيقة. تحشى بالحشو المحضّر ثم تجنب اطرافها وتغلق.

يسخن الزيت في مقلاة ثقلي فيه الكرات المحشوة حتى يصير لونها ذهبياً وتقدم.





## ديروبيتاكي

*Diropitakia*

فطيرة بالجبن والبيض واللبن. يمكن تناولها في الصباح مع الشاي. تؤكل ساخنة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

### التحضير

تمزج في وعاء أربع ملاعق كبيرة من الزبدة مع البيض واللبن. يضاف الجبن إلى المزيج مع البكينج باودر والدقيق والنعناع ويخلط الكل جيداً.  
يدهن وعاء خاص بالفين بمعلقة كبيرة من الزبدة، يرش الدقيق ويصب فيه الخليط. يدخل الوعاء إلى فرن متوسط الحرارة مدة أربعين دقيقة حتى يحمر سطحه.  
تقدم الفطيرة ساخنة.

### المقادير

- كأس ونصف من الدقيق
- كأس من جبن الحلوم
- الميشور
- خمس ملاعق كبيرة من الزبدة
- ثلاث بيضات
- ملعقة كبيرة من النعناع الجاف
- ملعقتان صغيرتان من البكينج باودر
- نصف كأس من الماء أو اللبن (الحليب)

## بوريكيا مه اناري

*Borikia Me Anari*

فطيرة بالجبن والبيض واللبن (الحليب). من الطويات القبرصية اللذيذة. تقدم مع الشاي.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

### المقادير

- كأس ونصف من الدقيق
- كأس من جبن الحلوم
- الميشور
- خمس ملاعق كبيرة من الزبدة
- ثلاث بيضات
- ملعقة كبيرة من النعناع الجاف
- ملعقتان صغيرتان من البكينج باودر
- نصف كأس من الماء أو اللبن (الحليب)

### التحضير

توضع الزبدة في وعاء مع البيض واللبن والجبن والنعناع والبكينج باودر والدقيق ويخلط الكل جيداً.  
يدهن قالب خاص بالطوى بقليل من الزبدة ويرش بالدقيق. يصب فيه الخليط ويدخل إلى فرن متوسط الحرارة مدة أربعين دقيقة حتى تتضجع الفطيرة.

جبن الحلوم هو المفضل في قبرص واليونان ولبنان. وغالباً ما يصنع في البيت في قبرص، عندما تتوفر كمية كبيرة من الحليب. غالباً ما يستعمل حليب الغنم في صنع هذا الجبن، ولكن حليب البقر يعطي نتائج مرضية.





## ميلوبيتيس

*Milopittes*

قطع من العجين مغطى بالزبدة والقرفة. تقدّم مقلية بعد أن تغطس في الشراب المحضّر.

عدد الأشخاص: عشرة. مدة التحضير: عشر دقائق. مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

- |                            |                               |
|----------------------------|-------------------------------|
| ○ ثلاث كؤوس وربع من الدقيق | ○ كأس من الزبدة               |
| ○ نصف كأس من زيت نباتي     | ○ البيضاء                     |
| ○ كأس ونصف من الماء        | ○ ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة |

### مقادير الشراب

- |                         |                                      |
|-------------------------|--------------------------------------|
| ○ كأس ونصف من السكر     | ○ ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض |
| ○ كأس وربع من الماء     | ○ عود من القرفة                      |
| ○ بشر قشرة ليمونة حامضة | ○ ماء ورد بحسب الرغبة                |

### التحضير

يمزج السكر مع الماء ويشر الليمون والقرفة وماء الورد في وعاء. يوضع على نار متوسطة مدة عشر دقائق. يضاف اليه عصير الليمون. يحرك الشراب ثم يرفع عن النار ويترك جانباً. يمزج الدقيق مع الماء، يعجن ويمدّ على مسطح. يرقّ بالشويك بسماكة نصف اصبع. توزّع عليه الزبدة ثم مسحوق القرفة. يقطع الى دوائر صغيرة. يسخن الزيت في مقلاة، تفل فيه دوائر العجين حتى تحمرّ. ترفع من المقلاة وتغطس في وعاء الشراب. تُصفى وتقدّم.

# تاختيلا

Takhtela

حلوى مشوية باللوز والسكر والقرفة. تقلى وتقدم ساخنة.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعة ونصف.

## التحضير

يحضّر الحشو، يخلط اللوز المبشور مع ملعقة صغيرة ونصف من القرفة ونصف كمية السكر وماء الورد. يخلط الدقيق مع الملح وربع كمية الزيت ويعجن باليدين. يضاف قليل من الماء تدريجاً حتى تتشكل عجينة متماسكة. تغطى بقطعة قماش مدة نصف ساعة. يرقّ العجين بشويك ويقسم الى قطع مستطيلة، تملأ بالحشو ثم تلتف اطرافها وتلتصق جيداً. تسخن كمية الزيت المتبقية في وعاء على نار قوية وتقلل فيها القطع المحشوة. تمزج كمية السكر المتبقية مع نصف كمية الماء ويضاف اليها قشر الليمون ونصف ملعقة صغيرة من القرفة وما تبقى من ماء الورد. تغمّس القطع المغلفة في المزيج وتقدم ساخنة.

## المقادير

- |                                 |                              |
|---------------------------------|------------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من الدقيق        | ○ ملعقتان صغيرتان من القرفة  |
| ○ نصف كاس من زيت نباتي          | ○ نصف كاس من ماء الورد       |
| ○ أربع كؤوس من الماء            | ○ نصف كيلوغرام من السكر      |
| ○ ملح بحسب الرغبة               | ○ قليل من قشر الليمون الحامض |
| ○ نصف كيلوغرام من اللوز المبشور |                              |



## ترکیا

۲۳۱	.....	کازان کیلیه
۲۳۱	.....	شویان کیلیه
۲۳۲	.....	شیش کیفته
۲۳۲	.....	باتلیجان کیفتسه
۲۳۲	.....	اشلی کیفته
۲۳۴	.....	شی کیفته
۲۳۴	.....	تورک کیفتسه
۲۳۶	.....	کانن بورو کیفته
۲۳۷	.....	سالشالیه کیفته
۲۳۷	.....	بطلایس کیفتسه
۲۳۸	.....	باهجیفان کیلیه
۲۳۸	.....	کاجت کیلیه
۲۳۹	.....	یخته طلویو
۲۴۰	.....	شرکس طلویو
۲۴۰	.....	بلیک سیریرلی جیفیش
۲۴۱	.....	شیش طلویو
۲۴۲	.....	تیریاکی بالیک
۲۴۲	.....	بالیک بیلاکیسه
۲۴۴	.....	اتلی لاهانا دولاسیه
۲۴۵	.....	باتلیجان موساکا
۲۴۵	.....	اتلی بیرر دولاسیه
۲۴۶	.....	کلبوسکا
۲۴۶	.....	کارنیلارک
۲۴۸	.....	الباسان تافا
۲۴۹	.....	کوزو کایاما
۲۴۹	.....	کوشباشیه اتلی ایسپاناک
۲۵۰	.....	دوماتسلیه بیلاف
۲۵۱	.....	اتلی بیلاف
۲۵۱	.....	استنبول بیلافیه
۲۵۲	.....	ایش بیلاقیه
۲۵۲	.....	میهانیه بیلاقیه
۲۵۶	.....	اشوریه
۲۵۶	.....	یاکلانا
۲۵۸	.....	کاباک تاتلیسیه
۲۵۸	.....	اکدیک قداییه
۲۶۰	.....	هانم جوبیی
۲۶۰	.....	شکر باریه
۲۶۲	.....	تاووک جوبیسه
۲۶۲	.....	یچجورت تاتلیسیه

## اليونان

۲۶۵	.....	تارامو سالادا
-----	-------	---------------

۱۹۷	.....	ایعام بایلدی
۱۹۸	.....	زیتین بالیه فاسولییه
۱۹۸	.....	پیلایکی
۲۰۰	.....	بیرر دولاسیه
۲۰۲	.....	ارناووط جیری
۲۰۲	.....	دوماتسلی دانادیلی
۲۰۳	.....	بورولشیه سالاتاسیه
۲۰۵	.....	باتلیجان سالاتاسیه
۲۰۶	.....	یچجورتلو باتلیجان سالاتاسیه
۲۰۶	.....	سپیفتز سالاتاسیه
۲۰۷	.....	یایلیه شورباسیه
۲۰۸	.....	تاووکلو شهریه شورباسیه
۲۰۹	.....	اون شورباسیه
۲۰۹	.....	دوبون شورباسیه
۲۱۰	.....	کیرمیزیه مارچمک شورباسیه
۲۱۰	.....	پاشیل مرچمک شورباسیه
۲۱۲	.....	سبیزلیه کویلو شورباسیه
۲۱۲	.....	دوماتس شورباسیه
۲۱۳	.....	مان مان
۲۱۴	.....	شیلیر
۲۱۴	.....	کیمالیه یومورتا
۲۱۶	.....	تالاش بورینی
۲۱۷	.....	یوف بورینی
۲۱۷	.....	کاتمر
۲۱۹	.....	کیمالیه بینده
۲۲۰	.....	سویبرینی
۲۲۲	.....	سججارا بورینی
۲۲۲	.....	ارموط کیلییه
۲۲۶	.....	هونجار بیندیه
۲۲۶	.....	الی پاشا کیلییه
۲۲۷	.....	تاس کیلییه
۲۲۸	.....	شیش کیلییه
۲۲۸	.....	افشین کیلییه

۲۹۴	ستيفانو
۲۹۵	موسخاري ستو قورنو
۲۹۵	موسخاري مه فاسولاكي
۲۹۶	يوڤارلاکيا
۲۹۷	جالوبولا يميستس
۲۹۷	کودوبولو مه باميس
۲۹۸	کودوبولو کاييزا
۲۹۸	کودوبولو مه اراکا
۲۹۹	کودوبولو ليمونانو
۳۰۰	کودوبولو سفاراس
۳۰۲	کودوبولو يميستو
۳۰۲	کودوبولو مه توماتس
۳۰۴	بيلاي مه تالاسيتا
۳۰۴	بساري فراسفو
۳۰۶	تسيپوريس مه سيلينو اڤوليومونو
۳۰۶	بساري سوفلاکا
۳۰۷	اوکتابوتي مه خورتا
۳۰۸	يميستا کالاماراکيا
۳۰۹	فراسفوس مه کريميڏيا
۳۰۹	باريوني
۳۱۲	بساري فورنو سپيشال
۳۱۲	استاکوس مه مايوڏيا
۳۱۳	بساري کلسارولاس
۳۱۴	بساري سفاراس
۳۱۵	موساکا
۳۱۷	انچيناريس يميستس
۳۲۱	موسخاري مه مليتزاتيس
۳۲۸	بيزيلي مه کريس

### موسخاري

۳۲۹	لوکومانيس
۳۳۰	هالفاس
۳۳۰	جليکو مه اميجتالا
۳۳۱	کورايديس
۳۳۲	باکلافاس
۳۳۲	جليکو ميلو
۳۳۳	کاتايڤي
۳۳۴	فلوجيريس
۳۳۷	جليکو کيراسي
۳۳۷	جالا توپوريکو
۳۳۸	جليکو کارينڏاکی
۳۳۸	جليکو برتقالي

۳۲۵	گلماري
۳۲۶	بيپيريس يميستيس
۳۲۶	ديروبيتاکیا
۳۲۷	کيفتيڏيس

### سالاڊا

۳۲۸	مليتزانو سالاڊا
۳۲۹	ايلينيکي کولوکيريڻي سالاڊا
۳۲۹	فاسوليا سالاڊا
۳۲۰	سالاڊا انچيناريس
۳۲۰	خورياتيکي سالاڊا
۳۲۲	لاخانو کاروتو سالاڊا
۳۲۳	مارولي مه افجا سالاڊا

### مکروني

۳۲۴	افجوليومونو
۳۲۵	جاريڊس سوبا
۳۲۵	فلاکيس سوبا
۳۲۶	يسارو سوبا
۳۲۶	توماتو سوبا
۳۲۸	کودوبولو سوبا
۳۲۹	ماکارونيا ستو ڊيجاني
۳۲۹	موسخاري مه ماکارونيا
۳۸۰	باستيڏيشيو
۳۸۱	ماکارونيا مه کيما
۳۸۱	ماکارونيا مه سالتسا توماتس

### مکروني

۳۸۴	کابماس
۳۸۴	فراسفو موسخاري
۳۸۵	سوتچو کاکيا
۳۸۶	جلوسا موسخاري سيبا
۳۸۶	سوفلاکا مه خورتا
۳۸۸	ارني مه ريچاني ستو فورنو
۳۸۸	کوکو ريتشي
۳۸۹	موسخاري سفاراس
۳۹۰	موسخاري مه سکوريو
۳۹۱	موسخاري مه خورتا
۳۹۱	باجيڏاکیا
۳۹۲	کيفلاکي
۳۹۲	موسخاري مه توماتس
۳۹۳	ارني ستو فورنو

# آرمينيا

تشریبوج بتوم ..... ۳۵۸

## حلویت

۳۵۹	کاتا
۳۵۹	دوناجان جارچانتاک
۳۶۰	تامینوف هاتز
۳۶۰	میجروف هالفا
۳۶۱	اینجوینوف تیختس
۳۶۲	مهلوف جارچانتاک

## قبرص

### مقبلات

۳۶۴	تاشی
۳۶۶	کیوفتیداکیا
۳۶۶	سکورتالیا

### سلطه

۳۶۷	خورتا نیافورا سالادا
۳۶۸	کرامبی
۳۶۸	مارولا سالادا

### طبق اول

۳۷۰	انترثا
۳۷۱	فاکی کسیدادی

### طبق رئیس

۳۷۲	کلیفتیکو
۳۷۳	توماتسلی مه اورنیا
۳۷۳	جالوس یمیستوس
۳۷۴	اٹوس کولوجیس
۳۷۵	بامیز
۳۷۶	فاسولاکی یخنی
۳۷۷	بورجولی
۳۷۷	فاکی
۳۷۸	کوبیس

### حلویت

۳۷۹	دیریویتاکیا
۳۷۹	بوریکا مه اناری
۳۸۰	میلویتیس
۳۸۱	تاختیلا

### مقبلات

۳۳۱	تزیوف سمبوج
۳۳۱	یارشیج
۳۳۲	فوسیفوف پاسوتز لیتزج
۳۳۲	فوسیفوف پاسوتز جولولاک
۳۳۳	تزیوف لیتزج
۳۳۴	ایوخد
۳۳۴	تزیوف بیلاف

### سلطه

۳۳۶	هایچاجان سالاد
۳۳۷	لینیناجانی سالاد
۳۳۷	چارمیر لویوف سالاد
۳۳۸	بیواز
۳۳۹	اوجیجی سالاد
۳۴۰	شوججاموف نرجاجامپ سالاد

### طبق اول

۳۴۱	مالاطیا آبور
۳۴۱	فوسیفوف آبور
۳۴۲	جیریتولانز آبور
۳۴۳	بانیروف بوراک

### طبق رئیس

۳۴۴	اولیجی سیرد
۳۴۶	سمبوجوف خوروفانز (اورفا)
۳۴۶	سمبوجوف خوروفانز (کلیس)
۳۴۸	جرجیکتیروف تاک
۳۴۹	فریسه
۳۴۹	سیرجیفیلی لیتسک
۳۵۰	ازمیری جولولاک
۳۵۱	مانتی
۳۵۲	هافو دویکتیر
۳۵۳	آتسفانز هاف
۳۵۳	شیراک هاف
۳۵۴	زغروف تسوک
۳۵۴	اینجوینوف تسوک
۳۵۶	سیاناکھی جولولاک
۳۵۶	توتویوف جولولاک
۳۵۷	بیلاف ارارات









